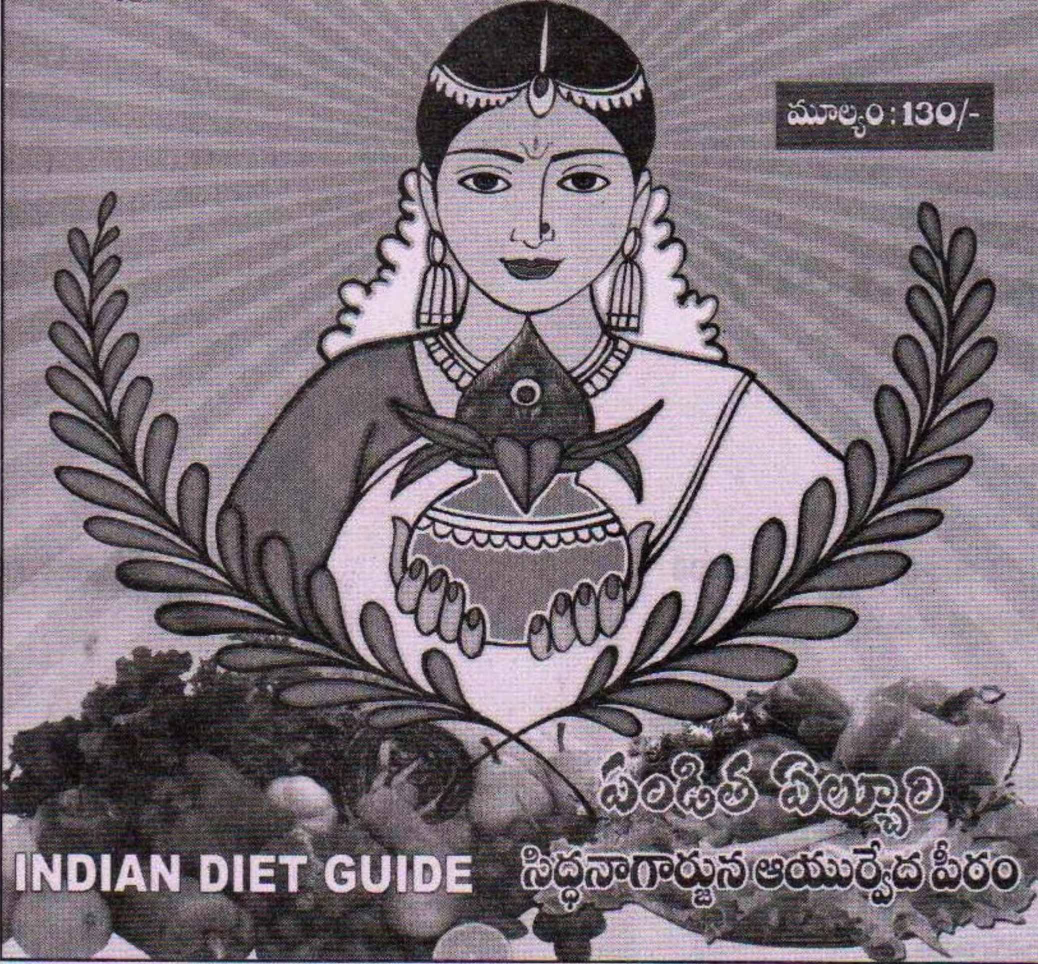




INDIAN DIET GUIDE

సంపాదకుడు మరియు పరిష్కర్త, ప్రచురణకర్త

పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావు

ప్రథమ ముద్రణ : జనవరి, 2010
ద్వితీయ ముద్రణ : నవంబర్, 2010

కాపీలు : 5,000

వెల. రూ.130/-

అంకితం :
మానవజాతి నిర్మాతలు,
భారతీయ సంస్కృతీ నిర్ణేతలు,
త్రికాలజ్ఞులైన సనాతన మహర్షులందరికి
హృదయపూర్వక నమస్సుమాంజలులతో....

ఈ స్వదేశీ ఆహారవేదం అనే గ్రంథం కావలసినవారు రూ.160/- పోస్టు లేదా కొరియర్ ఛార్జీతో కలిపి, డి.డి.లు, మనియార్డర్లు, మహర్షి భరద్వాజ పబ్లికేషన్స్ పేరుతో ప్లాట్‌నెం.143, శ్రీ స్వామి అయ్యప్ప సొసైటి, మాదాపూర్,హైదరాబాద్ -500081 అనే చిరునామాకు పంపవలెను. ఫోన్ : 040-42408568

ఏ పేజీలో ఏ అమృతముంది ?

క్ర.సం.	అంశం	పేజి నెం.
1.	మీ ఆరోగ్యానికి అనారోగ్యానికి మీరే కర్తలు, కర్మలు, క్రియలు	1
2.	"స్వదేశీ ఆహార వేదం"	5
3.	సృష్టిక్రమము	7
4.	ఆహారం - సృష్టికి ఆధారం	9
5.	ఆహార పెరుగుదల - ఆయువు తరుగుదల	11
6.	ఆయువుకు అనాది ఆహారం ఆరోగ్యానికి పునాది ఆచారం	14
7.	ఆరోగ్య సామెతలు	15
8.	ఏ ఆహారం తిన్నా ఆయుష్షున్నంతకాలం బ్రతుకుతాం! అని భ్రమపడుతున్నారా?	16
9.	ఆరోగ్య సామెతలు	17
10.	ఎప్పుడూ రోగిష్టులుగా వుండేవారు ఎవరు ?	18
11.	ఆహార విరుద్ధాలు - ఆరోగ్య అనారోగ్య యుద్ధాలు	19.
12.	ఆహారం ఎలా భక్షించాలి ? ఆరోగ్యాన్ని ఎలా రక్షించాలి ?	22
13.	ఏ మనిషైనా నిజంగా సుఖంగా జీవించాలనుకుంటే?	25
14.	ఆపకూడని వేగాలు ఆపితే కలిగే రోగాలు	26
15.	ఆహార దురభ్యాసాలు - అకాలమృత్యు వికటాట్టహాసాలు	30
16.	ఆహార రహస్యాలు - ఆరోగ్యం కోరేవారికి అవస్యాలు	32
17.	ఆహారమే ప్రాణరక్షణకు మూలం సకల కష్టసుఖాల ఆలవాలం	33
18.	అతి సర్వత్ర వర్జయేత్	34
19.	ఆరు రుచుల ఆహార మర్మం తెలుసుకోవటమే ప్రతి మనిషి ధర్మం	35
20	ఏరుచిఏ వ్యాధులను తొలగిస్తుంది? ఏ వ్యాధులను కలిగిస్తుంది?	36
21.	మధుర రసము (తీపి) స్వభావాలు	37
22.	అమ్ల (పులుపు) రసం: లాభనష్టాల సరసవిరసం	39
23.	లవణము (ఉప్పు) - లాభ నష్టాలు	40
24.	కారపు రుచి - లక్షణాలు	41
25	చేదు రుచిలో - గుణగణాలు	42
26.	వగరు రుచి - లాభ నష్టాలు	43
27.	ఈ ఆరురుచుల్ని ఎలా వాడితే ఆరోగ్యం కలుగుతుంది?	44
28.	అతిగా సేవింపకూడని పదార్థాలు	45
29.	వాస్తవిక ఆరోగ్య పరమార్థాలు	
30.	అన్ని ఋతువుల్లో ఒకే ఆహారం	46
31.	అనారోగ్యానికి విహారం	
32.	హేమంత కాలంలో ఆహార విహార నియమాలు	48
33.	హేమంత శిశిర ఋతువుల్లో తినవలసిన పదార్థాలు	49
34.	శిశిర ఋతువులోఆహార విహారనియమాలు	49
35.	వసంత ఋతువులో ఆహార విహార నియమాలు	50
36.	గ్రీష్మ ఋతువులో ఆహార విహార నియమాలు	51
37.	వర్ష ఋతువులో ఆహార విహార నియమాలు	52
38.	శరదృతువులో ఆహార విహార నియమాలు	53
39.	అజీర్ణ వ్యాధులు - ఆహార ఔషధులు	54
40.	అజీర్ణానికి కారణాలు - అనారోగ్యానికి తోరణాలు	57
41.	ఉదర వ్యాధులు - ఆహార ఔషధులు	63
42.	మూల వ్యాధులు - ఆహార ఔషధులు	70
43.	జ్వరాలు - ఆహారాలు	77
44.	అతిసార వ్యాధులు - ఆహారఔషధులు	86
45.	పాండురోగం - ఆహార యోగం	93
46.	(కామిల) కామెర్ల రోగం - కమనీయ ఆహారయోగం)	96
47.	యకృత్ (లివర్) ప్లీహా(స్ప్లీన్) వ్యాధులు	100
48.	శ్వాసకోశ రోగాలు - ఆహార యోగాలు దగ్గు - ఉబ్బసం - క్షయ	104
49.	క్షయరోగాలు - ఆహారయోగాలు	109
50.	వాత రోగాలు - ఆహార యోగాలు	113
51.	ఆమవాతరోగం - ఆహారయోగం	121
52.	మూత్ర రోగాలు - ఆహార యోగాలు	124
53.	మూత్రాఘాత రోగాలు - ఆహార యోగాలు	127
54.	మధుమేహము	128
55.	స్త్రీ వ్యాధులు	144
56.	యోని రోగాలు	148
57.	మానసిక ఆందోళనే - మానవ వినాశనానికి మూలం	170
58.	శిరోరోగాలు - ఆహార యోగాలు	171
59.	ఆంధ్రలో ఆకుకూరలు - ఔషధ గుణాల తారలు	179
60.	పువ్వులతో కూరలు	185
61.	కాయకూరలు - ఆరోగ్య తారలు	189

పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

ప్రియ పాఠక సోదరి సోదరులందరికి హృదయ పూర్వక ఆయురారోగ్య శుభాకాంక్షలు !

ఆత్మీయులారా ! మనమంత మహోన్నతమైన భారతీయ సంస్కృతికి వారసులం. ఈ సంస్కృతి మృతము లేని అమృతమైనది. ఇది ఏ యుగానికైనా, ఏ కాలానికైనా, ఏ జనులకైనా ఆచరణీయమైనది. ఒక క్రమబద్ధమైన జీవితాన్ని అలవాటు చేసుకోవటం ద్వారా ఆ జీవితంలో ఆహార విహార వ్యవహార నియమాలను నియంత్రించుకోవడం ద్వారా ఎవరి ఆరోగ్యాన్ని వారే సంరక్షించుకోవచ్చని,ఎవరి జీవన మాధుర్యాన్ని వారే ఆస్వాదించవచ్చని మన ప్రాచీన మహర్షులు అనుభవ పూర్వకంగా ఋజువుచేశారు. వారి అనుభవాల ఫలితమే మన జీవితం. నిస్వార్థమైన వారి జీవన బలిదానమే మన జీవనగానం.

సంపూర్ణమైన ఆయువును, ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని కోరుకునేవారు, మన మహర్షులు చూపిన మహోత్తరమైన బాటలో నడిచి ఎవరి బ్రతుకును వారు పండించుకోవచ్చు. మన బ్రతుకులు పండుటమో, ఎండుటమో అనేది మనం తినే ఆహారంలోనే వుంది. ఆహార రహస్యాలు తెలుసుకొని, ఆయా ఋతువులను బట్టి వారివారి ఆహార విధానాలను అందంగా మలచుకొని ఆనంద మార్గంలో పయనించవచ్చు.

ఏ వ్యాధికి ఏ ఆహారం కారణమో, ఏ ఆహారం పరిష్కారమో, ఏ ఆహారాన్ని ఔషధంగా ఎలా తయారుచేసుకోవాలో, ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో ఈ ఆహారవేదం గ్రంథంలో సవివరంగా తెలుపబడివుంది. అయితే వ్యాధులు లేనివారికి వ్యాధులు కలుగకుండ వుండటం కోసం, లేక ఆయా వ్యాధులు ప్రారంభదశలో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఈ మార్గాలను అనుసరించాలి. వ్యాధులు ముదిరిన తరువాత వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే చికిత్స చేయించుకోవాలి. ఈ గ్రంథంలోని ఏ అంశాన్ని ఉపయోగించుకోవాలో ముందుగా మా కార్యాలయానికి లేఖ వ్రాసి వైద్యుల అనుమతి తీసుకోవాలి. లేని యెడల మీ పొరపాట్లకు మేము బాధ్యులంకాదు. గమనించగలరు.



పండిత ఏల్చూరి

పీఠాధిపతి

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం

మీ ఆరోగ్యానికి అనారోగ్యానికి మీరే కర్తలు, కర్మలు, క్రియలు



ఏ వ్యాధి అయినా ప్రకృతికి వ్యతిరేకమైన జీవన విధానాన్ని, మంచికి వ్యతిరేకమైన చెడు స్వభావాన్ని అనుసరించినప్పుడే కలుగుతుందని మనందరకు తెలుసు. మన శరీరంలో వాతము (గాలి) పిత్తము (అగ్ని) కఫము (నీరు) అనే మూడు మూలధాతువులు సమానంగా వున్నప్పుడు ఎలాంటి వ్యాధి కలుగదు. మన విరుద్ధమైన ఆహార విహార వ్యవహారాల వల్ల పైన తెలిపిన వాత, పిత్త కఫాలు అసమానమై అంటే ఒకటి ఎక్కువ ఒకటి తక్కువగా మారి సమస్త రోగాలను కలిగిస్తయ్. అంటే, వాత పిత్త కఫాలను సమంగా వుంచగల ఆహారాలు సేవిస్తూ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా కాపాడుకోవటం, ఆ మూడు దోషాలను అసమానం చేసే విరుద్ధమైన ఆహారాలు సేవించి ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేసుకోవటం ఈ రెండూ మనచేతుల్లోనే వున్నయ్ అని అర్థం. దీనిని బట్టి మన ఆరోగ్యానికి, అనారోగ్యానికి మనమే కర్తలం గానీ మరెవరూ కాదనేది నిర్వివాదమైన అంశం.

మరి ఆరోగ్యవంతుడిగా వుండటం, వ్యాధిగ్రస్తుడిగా మారటం ఈ రెండు మనచేతుల్లోనే వున్నప్పుడు, ఈనాడు కనీసం నూటికి ఒక్కరు కూడా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఎందుకు ఉండటం లేదు? అని మనల్ని మనమే ప్రశ్నించుకుంటే, దాంతోపాటు మనం ఈనాడు అనుసరిస్తున్న జీవన విధానాన్ని ఇది సరైందా? కాదా? అని తర్కించుకుంటే, వెంటనే మనకు తగిన జవాబు దొరుకుతుంది. ఏమిటా జవాబు?

మనం ప్రకృతికి విరుద్ధంగా, మనసుకు విరుద్ధంగా, ఆత్మకు విరుద్ధంగా, మంచికి మానవతకు విరుద్ధంగా, మన దేశీయ సంస్కృతీ నాగరికతలకు విరుద్ధంగా జీవించటం వల్లే నిత్యరోగిష్టులుగా తయారయ్యాం అనే జవాబు మన హృదయమే మనకు చెబుతుంది. "నీవు తప్పడు ఆలోచనలు చేస్తున్నావ్, తప్పడు మార్గంలో పయనిస్తున్నావ్, నీ వంటికి సరిపడని తిండి తింటున్నావ్, అనవసరంగా ఇతరులను హింసిస్తున్నావ్. ఇది నీ జీవన విజయానికి మంచి మార్గం కాదు. ఈ పద్ధతులు మానుకో, పూర్తిగా నీ

మనసు, నీ శరీరము పతనమైన తరువాత ఎంత ఏడ్చినా ప్రయోజనం వుండదు" అని విచక్షణా జ్ఞానం కల మన బుద్ధి మనల్ని అనుక్షణం హెచ్చరిస్తూనే వుంటుంది. అయినా మనం వినం. ఎందుకు వినం?

ఎందుకంటే, మంచిని విని ఆచరించే స్వభావాన్ని మనమనసుకు మనమే దూరం చేశాం. కాలంలో సత్వ గుణం (సద్గుణ సమయం) సమృద్ధిగా వుండే తెల్లవారు ఝామున లేచి, ధ్యానము, ఆసనాలు, ప్రాణాయామము మొదలైన యోగాభ్యాస ప్రక్రియలను ఆచరించటం ద్వారా మనసును పూర్తిగా మంచి మార్గం వైపు మాత్రమే నడిచేటట్లు మనం చేసుకోవచ్చు. కానీ ఆ పని మనం చేయం. చేయకపోగా కాలంలో రజోగుణం (తీక్షణ స్వభావం) రగిలిపోయే బారెడు పొద్దెక్కిన తరువాత నిద్ర లేస్తాం. కాలంలో తమోగుణం (రాక్షస స్వభావం) విజృంభించే అర్ధరాత్రి వరకు మేల్కొంటాం. దాని వల్ల మన మనసులు



కాలనహజమైన అహంకార ప్రవృత్తిని, రాక్షస స్వభావాన్ని సంతరించుకుంటయ్.

అంతేకాకుండ సాత్వికగుణాన్ని పెంచే పండ్లు, కాయగూరలు, ఆవుపాలు, ఆవు నెయ్యి, తేనె మొదలైన ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే



భుజించకుండ, రజో, తమో గుణాలను ప్రజ్వలింపచేసే మాంసాహారాలను, మత్తుపదార్థాలను సేవిస్తాం. వీటితోపాటు సత్వగుణాన్ని అలవరిచే సజ్జన సాంగత్యం, సత్‌గ్రంథపఠనం, మంచి దృశ్యాలు చూడటం, మొదలైన సత్కర్మలు ఆచరించకుండ, రజో తమో గుణాలను ఉద్దీపనం చేసే దుష్టదుర్మార్గుల సాంగత్యం, అశ్లీలసాహిత్య పఠనం, అసభ్య దృశ్యాల నిలయమైన టి.వీ సినిమాల వీక్షణం, మొదలైన దుష్కర్మలను ఆచరిస్తూ మన మనసులను మనమే పాప పంకిలం చేసి బలవంతంగా చెడు మార్గం వైపు నడిపిస్తున్నాం. ఇలా నడవటం అలవాటైన మనసులను, అప్పుడప్పుడు "బుద్ధి" హెచ్చరిస్తూ ఉన్నా దాన్ని మనం తోసివేస్తాం. అసలు పట్టించుకోము.

ఇక శారీరక పతనం ఎలా జరుగుతుందో చర్చించు కుందాం. సంపూర్ణమైన సర్వాంగ సుందరమైన సమమైన, ఆకారం గల స్త్రీ పురుషులు నూటికి ఒక్కరు గూడా లేరని చెప్పవచ్చు. సమాకారం అంటే



శరీరంలో ఏ భాగం ఎంత పరిమాణంలో వుండాలో అంత పరిమాణంలోనే వుండటం అని అర్థం. ఈ ఆధునిక యుగంలో పొట్టలు పెరగని వాళ్లను, బుగ్గలు పీక్కుపోయిగాని, బూరెల్లా ఉబ్బిపోయిగానీ క్రిందికి జారిపోయి గానీ లేని వాళ్ళని, ఏ ఒక్కరినైనా చూడగలమా? కంచు కాగడాలతో వెతికినా చూడలేము. ఈనాడు శారీరక వికారము, అంగ వక్రము, మనకు పసితనంనుంచే ప్రారంభమవు తున్నయ్. ఈ దుస్థితికి కారణాలు కూడా మనకు తెలుసు. ఎందుకంటే అవి ఎవరికి వారు చేసే స్వయం కృతాపరాధాలే కాబట్టి. ఏమిటా అపరాధాలు అంటే? కాలానుగుణంగా భోజనం చేయాలి. కానీ మనం అకాలంలోనే భోజనం చేస్తాం. రుతువుల స్వభావాన్ని బట్టి రుతువులు మారినప్పడల్లా ఆహారాన్ని మార్చాలి. మనం మార్చం. ఎప్పడూ ఒకేరకమైన ఆహారమే తింటాం. విషతుల్యమైన రసాయనిక ఎరువులతో పండిన ఆహారాన్ని తిన కూడదు. అయినా మనం ఆ ఎరువులతోటి పంటలు పండించి, ఆ ఆహారాన్ని భుజిస్తాం. వీధుల్లో, హోటళ్లలో, ఫాస్ట్‌ఫుడ్ సెంటర్లలో తినటం మంచిది కాదనిమనకు తెలిసికూడా, స్టయిల్ కోసం, వెరైటీ కోసం, హోదా కోసం అక్కడ తింటాం. వేరే ధ్యాస లేకుండా అన్నం మీదనే ధ్యాస వుంచి తినాలని మనకు తెలుసు. అయినా టీ.వీ చూస్తునో, మాట్లాడుతూనో, పోట్లాడుతూనో, ఏడుస్తూనో, నవ్వుతూనో, ఏదో ఇక సమస్యగురించి ఆలోచిస్తూనో భోంచేస్తాం. ఇలాంటి ఎన్నెన్నో తప్పలు వాటివల్ల కలిగే ముప్పలు తెలిసి తెలిసీ మనం రోజూ చేస్తూనే వున్నాం. ఇలా మనం చేసే పొరపాట్ల గురించి కూడా మన "బుద్ధి" మనల్ని హెచ్చరిస్తూనే వుంటుంది. అయినా వినం. ఎందుకంటే మన మనసులు, శరీరాలు ప్రకృతికి, దేశీయమైన సంస్కృతికి విరుద్ధమైన వినాశకర వికృత దిశలో పయనించటానికి పూర్తిగా అలవాటు పడినయ్. ఆ అలవాట్లు మన జీవన మాధుర్యాన్ని, జన్మ సాఫల్యాన్ని సమూలంగా నిర్మూలనం చేస్తున్నయ్యని తెలిసికూడా వాటి నుండి బయటపడలేని అశక్తత, అసమర్థత, అలక్ష్యత మన బ్రతుకుల్లో రాజ్యం చేస్తున్నయ్.

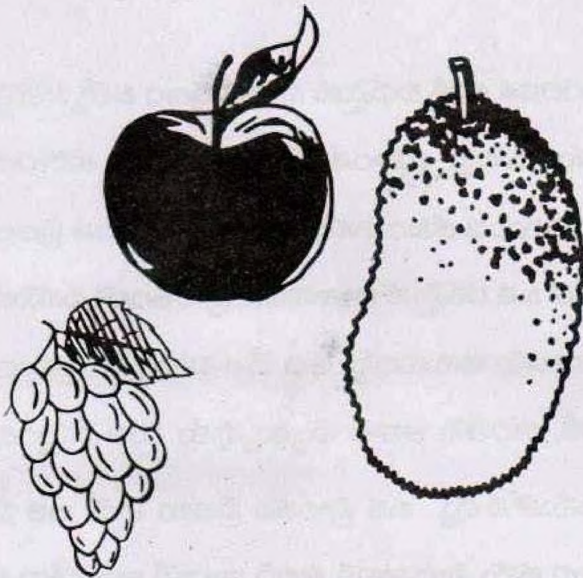
ఈనాడు ప్రతి మనిషి తను, తన కుటుంబం ఏ కష్టాలు లేకుండ సుఖసంతోషాలతో ఓలలాడాలని, అందుకవసరమైన ఆస్తులు అంతస్థులు సంపాదించాలని తన శక్తిని, రక్తాన్ని, జ్ఞానాన్ని ధారపోసి తీవ్రప్రయత్నం

చేస్తున్నాడు. ధన సంపాదనే జీవితధ్యేయంగా పరుగులు తీస్తున్నాడు. క్షణం క్షణం కర్పూర హారతిలా కరిగిపోతున్నాడు. ఈ ధనసంపాదనా చదరంగంలో కొందరు గెలుస్తున్నారు. కొందరు ఘోరంగా ఓడిపోతున్నారు. అయితే సంపాదించిన వాళ్ళు, సంపాదించలేనివాళ్ళు ఈ ఇద్దరిలో ఎవరూ సుఖంగా లేరు.

సంపాదించిన లక్షలు కోట్లు దెబ్బతిన్న ఆరోగ్యాన్ని సరిదిద్దలేక, కళ్ళముందు కాసుల రాసులు కనిపిస్తున్నా కోరుకున్న ఆహారాన్ని కడుపునిండాతినే అవకాశంలేక, రకరకాల కుటుంబ సభ్యుల సమస్యలతో



సతమతమవుతూ, తను సంపాదించిన ఆస్తులు తన ఆరోగ్యానికి జీవనానికి భద్రత కల్పించలేవన్న నగ్నసత్యాన్ని చివరలో తెలుసుకొని చితికి పోతున్నారు. ధనం సంపాదించలేనివారు ధనిక వర్గాలమీద సమాజం మీద కక్ష పెంచుకొని దొంగతనాలు, దోపిడీలు, కిడ్నాప్‌లు, హత్యలకు పాల్పడుతూ సంఘవిద్రోహ శక్తులుగా ముద్రపడి తీవ్రమైన అశాంతితో అసంతృప్తితో ఆహుతైపోతున్నారు.



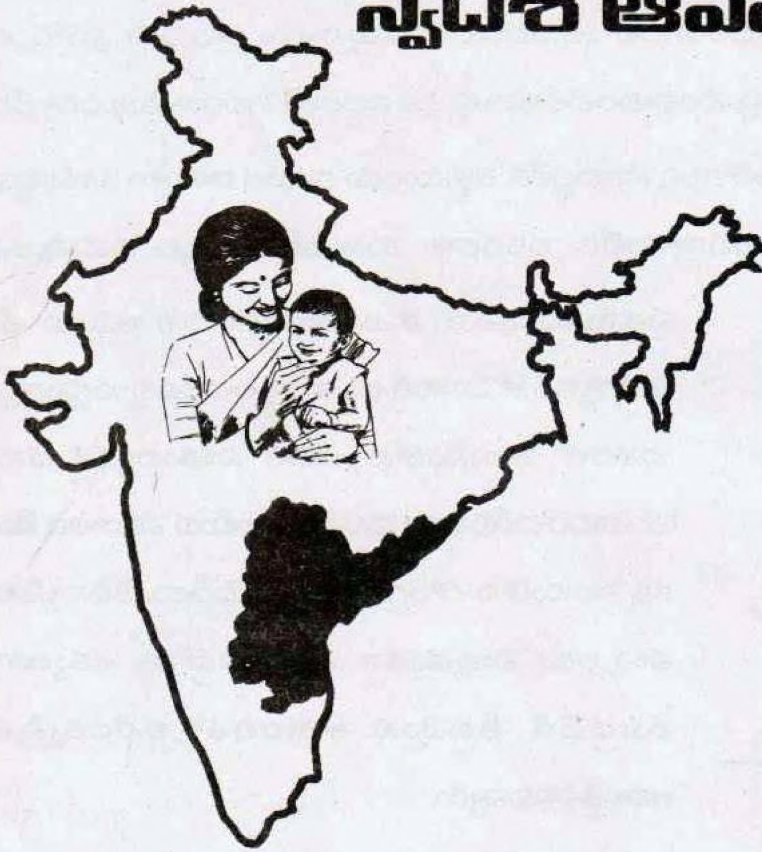
"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం" అనే నిజాన్ని ఆచరణలో పెట్టకపోవటమే ఈ వ్యాధులకు బాధలకు మూలకారణం. జీవన సౌఖ్యానికి ధనం అవసరమే కానీ, కేవలం ధనం వల్లనే జీవన సౌఖ్యం ఏర్పడదు. సుఖజీవనానికి అవసరమైన అంశాల్లో ధనం ఒక భాగం మాత్రమే. అయితే ధనం సంపాదించాలకోవటం, ప్రయత్నించటం తప్పు కానేకాదు. ఆ ప్రయత్నంలో పడి ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేసుకోవటమే తప్పు.

"కాబట్టి ఆ తప్పును సరిదిద్దుకొని, ఆహారవిహార వ్యవహార నియమాలను పాటించి, ఎవరి ఆరోగ్యాన్ని వారే తీర్చిదిద్దుకోండి. మీకు మీరే కర్తలు, కర్మలు, క్రియలు. శుభం భూయాత్ ★

ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య శుభాశీస్సులతో !

పండిత ఏల్చూరి -పీఠాధిపతి - సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం

"స్వదేశీ ఆహార వేదం"



స్వదేశానికి సంబంధించిన ఆహార విజ్ఞానాన్ని, తెలియజేసే గ్రంధమే స్వదేశీ ఆహారవేదం. స్వదేశీ ఆహారం గురించి తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఇప్పుడే మొచ్చింది? ఇప్పుడు మనం తినేది స్వదేశీ ఆహారం కాదా? అసలు ఏ దేశపు ఆహార విధానాలు అనుసరిస్తే ఏమిటి? అనేకరకాల ప్రశ్నలు మనకు ఉదయించవచ్చు. ఆ ప్రశ్నలకు సమాధానమే ఈ గ్రంధ ప్రచురణ.

ఒక్కో దేశానికి, ఒక్కో ప్రాంతానికి ఒక్కో విధమైన నాగరికత ఒక్కోవిధమైన వాతావరణం ఒక్కోవిధమైన ఆహారపు అలవాట్లు వుంటయ్. ఆ వాతావరణ పరిస్థితులనుబట్టే అప్రాంత ప్రజల వేషము, ఆహారము, ఆచారము, నాగరికత ఏర్పడతయ్. ఈనాగరికతను విడనాడకుండ జీవించినంతకాలము అప్రాంత ప్రజలకు ఆరోగ్యము, ఆయువు సంపూర్ణంగా వుంటయ్. అలాగాకుండ ఒక రకమైన వాతావరణ ప్రాంతంలో నివసించే ప్రజలు, వేరే వాతావరణానికి సంబంధించిన ఆహారవిధానాలను అనుసరిస్తే, అది దేశ విరుద్ధమై, క్రమంగా ఆహారవిరుద్ధమై, ఆచారవిరుద్ధమై, తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి దారితీసి అకాల మృత్యువుకు గురిచేస్తుంది.

చిన్న చిన్న ఉదాహరణలతో ఈ నిజాన్ని మనం తెలుసుకోవచ్చు. ఒక ప్రాంతం ప్రజలు ఏదో ఒక పని నిమిత్తం వేరే ప్రాంతానికి వెళ్లి అక్కడ నీరు ఆహారం సేవించి తమ ప్రాంతానికి తిరిగి రాగానే అనారోగ్యానికి గురికావడం "అబ్బ! రకరకాల నీళ్ళు తాగి రకరకాల భోజనంచేసి జలుబు పట్టిందని, జ్వరం వచ్చిందని, విరేచనాలు తగులుకున్నయని" మాట్లాడటం, మంచాన పడటం మన నిత్య జీవితంలో చూస్తునే వున్నాం. అలాగే ఉత్తర దక్షిణ భారత దేశాల్లో నివసించే ప్రజల ఆహార ఆచారాల్లో ఎంతో వ్యత్యాసముంది. చలి, అధికంగా వుండే ఉత్తరాది ప్రజలు కూరల తయారీకి ఆవనూనెను వంట నూనెగా వాడతారు. ఎందుకంటే

ఆవనూనె వేడి కలిగిస్తుంది కాబట్టి. చలి ప్రాంతాల ప్రజలకు వేడి అవసరం కాబట్టి ఆవనూనెను వాడుకుంటారు. అదే దక్షిణ భారత దేశంలో ఎక్కువ కాలం సమ శీతోష్ణంగా వుంటుంది కాబట్టి దక్షిణాది ప్రజలు ఆవనూనె వాడకుండ, సమశీతోష్ణాన్ని కలిగించే నువ్వుల నూనెను వంట నూనెగా వాడతారు. ఈవిధంగా ఒకదేశంలోనే వాతావరణాలను బట్టి ఆహార విధానాలు, ఆచార విధానాలు, వేషభాషలు, నాగరికత మారుతూ వుంటయ్.

అలాంటప్పుడు ఏ అమెరికాకో, ఏ ఇంగ్లాడ్‌కో సంబంధించిన ఆహారపు అలవాట్లు, ఆ వాతావరణానికి పూర్తి విరుద్ధమైన మన దేశంలో ఎలా అక్కరకు వస్తయ్?. మంచు, చలి విపరీతంగా వుండే దేశాల్లో నివసించే ప్రజలకు, ఉదయం నిదుర లేవగానే పాచిముఖంతోనే బెడ్‌కాఫీ తాగటం అవసరం కావచ్చుగానీ, వేడి, ఎండ అధికంగా వుండే ఉష్ణ, సమశీతోష్ణ మండలాల్లో నివసించే మన దేశ ప్రజలకు బెడ్ కాఫీ తాగటం అవసరం కాకపోగా, అది విరుద్ధ ఆహారమై ఉదయం నిద్రలేవగానే మన ఆరోగ్య వినాశనానికి శ్రీకారం చుడుతుందని చెప్పక తప్పదు.

అలాగే ఆ దేశాల్లో చలి నుంచి మంచునుంచి కాపాడుకోవటానికి వారు ధరించే సూటు, టైలు, షూస్, వారు రోజూ క్రమం తప్పకుండ సేవించే బ్రాందీ, విస్కీలాంటి మత్తు పదార్థాలు వారికి అవసరమేమోగానీ, పూర్తి విరుద్ధమైన వాతావరణంలో నివసించే మనకు మాత్రం హానికరమని ఘంటాపథంగా చెప్పవచ్చు.

అంతేగాకుండా ఈనాడు పాశ్చాత్య నాగరికతను ప్రతిబింబించే స్టార్ హోటళ్లలో, ఫాస్ట్‌ఫుడ్ సెంటర్లలో, రుచికోసం, రంగులకోసం కలిపే వివిధ రసాయనాలతో కలిసిన ఆహారాన్ని సేవించటం, అర్ధరాత్రి వరకు బార్లలో పీకలదాకా తాగటం, మనలో చాలామందికి గొప్ప ఫ్యాషన్‌గా మారింది. అది గొప్ప హోదాగా, హైసొసైటీకి నిదర్శనంగా భావించ బడుతూ, పులిని చూసి నక్క వాత పెట్టుకున్నట్లు, సంపన్న వర్గాలవారి నుంచి మధ్య తరగతి వాళ్లకు కూడా ఈ జాడ్యం అంటువ్యాధిలా అంటుకుంది. ఇలా కాల, వాతావరణ విరుద్ధమైన ఆహారాలు సేవించటం వల్ల ఏమి కొంపమునిగిపోయింది ? అని పై అలవాట్లున్న పెద్దలు మనమీద రుసరుసలాడవచ్చు. వారికి కనువిప్పుగా ఏమి జరుగుతుందో చెప్పకుందాము. విరుద్ధమైన ఆహారాలు తీసుకోవటం వల్ల శరీరంలో సమంగా వుండే వాత, పిత్త, కఫాలనే మూడు మూల ధాతువులు దోషాలుగా మారి, శరీరాన్ని రక్షించే మిత్రరూపాన్ని విడిచి, శరీరాన్ని భక్షించే శత్రురూపాలుగా మారి వివిధ రోగాలకు కారణభూతమౌతయ్. ఈ నగ్నసత్యం ఈనాటి మన అనారోగ్యపు జీవితాల్లో అడుగడుగునా కొట్టొచ్చినట్లు కనిపిస్తూనే వుంది. కాబట్టి మా ప్రియమైన పాఠక సోదరీసోదరులంతా ఆహార విజ్ఞానాన్ని సంపాదించి తాము ఆరోగ్యవంతులై, తమ చుట్టూ వున్న సమాజాన్ని కూడా ఆరోగ్యవంతం చేయుటానికి కంకణ ధారులు కావలసిందిగా పిలుపునిస్తున్నాము ★

సృష్టిక్రమము







పదునాలుగు లోకాలతో విరాజిల్లుతున్న ఈ జగత్తునకు, సృష్టికర్త, కారణభూతుడు, సచ్చిదానంద స్వరూపుడు, ఆదిమధ్యాంతరహితుడు, నిరాకారుడు, నిర్గుణుడు, నిరామయుడు అయిన ఒక పరమ పురుషుడు ఈ సమస్త విశ్వంలోనూ ప్రకాశిస్తూ వున్నాడు. సత్వరజోతమో గుణాలు సమంగా గల మూల ప్రకృతి అనెడి జగన్మాత, సూర్యుని వెన్నంటి వుండే ఛాయవలె, ఎల్లవేళలా ఆ పరమ పురుషునిలో సమభాగమై అర్ధనారీశ్వరిగా అలరారుతుంటుంది. ఈ పురుష ప్రకృతుల సంయోగముచేతనే స్త్రీ పురుష రూపాత్మకమైన, సత్వరజోతమో స్వభావాల త్రిగుణాత్మకమైన సృష్టి ఆవిర్భవిస్తూ వుంటుంది.

ఈ ఆవిర్భావములోని సకల జీవరాశుల్లో మానవ జన్మ మహోన్నతమైనది. ఎందుకంటే సృష్టి మొత్తంలోను వుండే ఇరువది ఐదు తత్వాలు మానవునిలోనూ వున్నయ్ కాబట్టి, మానవ శరీరం ఒక సూక్ష్మ విశ్వం అని, తన శరీరంలోని ఆ సూక్ష్మ విశ్వ రహస్యాలను ఛేదించగలిగిన మానవుడు అమరుడై అజరామరుడై ఆత్మసాక్షి అయిన ఆ పరమపురుషునిలో విలీనం కాగలడని మన భారతీయ మహర్షులు స్వానుభవం ద్వారా నిరూపించగలిగారు. బాహ్యప్రపంచంలోను, మానవుడిలోని సూక్ష్మ ప్రపంచంలోను ఒకే విధంగా వున్న ఇరువది ఐదు తత్వాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాం.



1. మూల ప్రకృతి - సృష్టికి మూలమైనది
2. బుద్ధి - ప్రకృతి వల్ల పుట్టినది
3. అహంకారము - స్వకీయ ఉచితానుచిత జ్ఞానము
4. మనస్సు - లక్ష్యప్రేరణ, నిమగ్నత
5. శబ్దము - ఆకాశము యొక్క తత్వము
6. స్పర్శము - గాలియొక్క తత్వము
7. రూపము - అగ్నియొక్క తత్వము
8. రసము - జలముయొక్క తత్వము
9. గంధము - భూమియొక్క తత్వము
10. చెవి - శ్రవణేంద్రియము
11. చర్మము - స్పర్శేంద్రియము
12. నాలుక - రసనేంద్రియము
13. కన్ను - నయనేంద్రియము
14. ముక్కు - గ్రహణేంద్రియము
15. వాక్కు - వాగేంద్రియము
16. చెయ్యి - పరిగ్రహణేంద్రియము
17. పాదము - గమనేంద్రియము
18. గుదము - విసర్జకేంద్రియము
19. ఉపస్థ - జననేంద్రియము
20. ఆకాశం - శూన్యప్రదేశం
21. వాయువు - గాలి
22. తేజస్సు - అగ్ని
23. జలము - నీరు
24. పృథ్వి - భూమి
25. పురుషుడు - అంతరాత్మ

ఈ ఇరవై అయిదు తత్వాలతో కూడిన పురుషుడు, సదా అనంతుడుగా, అప్రమేయుడుగా, శాంతస్వరూపుడుగా, నిర్మలానందభరితుడుగా వెలుగొందుతున్నాడు.

మానవ జన్మలో తండ్రి పురుషుని, తల్లి ప్రకృతిని పోలి వుంటారు. ఈ స్త్రీ పురుషులు నిండు యౌవనవంతులై, సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులై వున్నప్పడే వారికి పుట్టే బిడ్డలు కూడా శక్తివంతులుగా, తేజోవంతులుగా రాణిస్తారు. శరీరావయవాల్లో ముఖ్యంగా తండ్రినుండి వెంట్రుకలు, గోళ్ళు, పండ్లు, ఎముకలు, రక్తనాళాలు, కండరాలు, ఇంద్రియం సంక్రమిస్తయ్. తల్లినుండి మాంసపు కండరాలు, రక్తము, హృదయము, కొవ్వు, మజ్జ, లివర్, స్లీన్ మొదలైనవి సంక్రమిస్తయ్. శరీరంలోని ప్రాణము, జీవితంలోని సుఖదు:ఖాలు, ఆయా వ్యక్తుల ఆత్మలకు సంబంధించిన ప్రేరణా శక్తులను బట్టి గత జన్మ కర్మను బట్టి హెచ్చు తగ్గులుగా వుంటయ్.

ఈ విధంగా ఇరువది ఐదవ తత్వమైన ఆత్మస్వరూపుడైన పురుషుడు మిగిలిన ఇరువది నాలుగు తత్వాలుగల దేహంలో మనసును మధ్యవర్తిగా నియమించుకొని, పాపపుణ్యాలు, కష్టసుఖాలు, కామ,క్రోధ,లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలనే మాయాబంధాలతో తగులుకున్నవాడై, దేహి, శరీరి, ప్రాణి, జీవి అని పిలువబడుతున్నాడు. ఈ దేహి తన స్వరూప జ్ఞాన రహస్యాలను తెలుసుకొని వాటిని భేదించగలిగితే జీవన ముక్తుడవుతాడు. అలాగాక ఈ శరీరము, దాని ఆనందమే ప్రధానమనే మాయలోపడి ఆ ఆనందంకోసం మాత్రమే ఆరాటపడితే, అనారోగ్యవంతుడై అకాలమృత్యువుతో అంతరించి పోతాడు. మా ప్రియ పాఠకులను సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా మలచి, శాశ్వతా నంద సాధనా మార్గం వైపు నడిపించి జీవన ముక్తికి మార్గం చూపటానికే ఈ వ్యాసం ప్రకటించాము ★

ఆహారం - సృష్టికి ఆధారం



పంచభూతాలలో వరుసగా ఆకాశమునుండి ఆకాశ గుణం కలిసిన వాయువు, వాయువు నుండి ఆకాశ వాయుభూతాల గుణాలను కలుపుకున్న అగ్ని, అగ్నినుండి ఆకాశవాయు అగ్ని గుణాలను కలుపుకున్న జలము, జలము నుండి ఆకాశ వాయు అగ్నిజల భూతాల గుణాలను కలుపుకున్న భూమి ఆవిర్భవించినయ్. అయిదు భూతాల గుణాలు కలిసిన భూమి ఏనాడు అవతరించిందో ఆక్షణంలోనే సృష్టికి మూలమైన ఆహార ఆవిర్భావానికి అంకురార్పణ జరిగింది.

భూమినుండి రకరకాల ఓషధులు, చెట్లు వాటినుండి ఆహారం, ఆహారం నుండి జీవసృష్టి ఆరంభమైంది. యుగయుగాల పరిణామంలో వివిధ రకాల రూపాంతరాలతో మానవుడు ఆవిర్భవించాడు. ఏ ఆహారంనుండి మానవుడు పుట్టాడో ఆ ఆహారసేవనలో జరిగే తప్పలు ఒప్పల వలననే మానవులకు, ఆరోగ్యము, అనారోగ్యము

కటుగుతయ్. ఇది సర్వకాలాలకు, సర్వమానవులకు, సర్వజీవులకు అనువర్తించే ప్రాథమిక ప్రకృతి సూత్రం. ఈ సూత్రానికి కట్టుబడినంతవరకే మానవులకు ఆయువు, ఆరోగ్యము, ఆనందము కలుగుతయ్. నీటిలో పుట్టిన జీవికి నీటిలోనే మనుగడ ఎలా వుంటుందో, భూమి మీద పుట్టిన జీవికి భూమిమీదనే ఆయువు ఎలా సంరక్షింపబడుతుందో, అదే విధంగా ఆహారము వలన పుట్టిన మనిషికి ఆహారమే ఆయురారోగ్యాలను అందిస్తుందనే వాస్తవం మనం ఎల్లప్పుడూ గమనంలో వుంచుకోవాలి.



సంవత్సరం పొడవునా వచ్చే ఆయా కాలస్వభావాలకు అనుగుణంగా ప్రకృతి అందించే ఆహారాన్ని మితంగాగానీ, అమితంగాగానీ సేవించకుండ మన శరీర అవసరాన్ని జీర్ణశక్తిని బట్టి మధ్యమస్థాయిలో సేవిస్తూ, ఆహార విజ్ఞానాన్ని అలవరచుకున్న మనిషి మాత్రమే నిండు నూరేళ్ళు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడిగా జీవించగలుగుతాడు. ఆహార నియమాలు ఉల్లంఘించి ఔషధసేవనతో మాత్రమే ఆరోగ్యం పొందవచ్చనుకునే మానవుడు అనేక వికృత రోగాలతో అకాల మృత్యువుకు గురికాక తప్పదు ★

ఆహార పెరుగుదల - ఆయువు తరుగుదల
ఇది ఆహార తీర్పు - అదే యుగాల మార్పు





ఆహార సేవనలో మనం తీసుకునే జాగ్రత్తలు, అజాగ్రత్తలే ఆయువు పెరుగుదలకు, తరుగుదలకు మూల కారణాలు అనే పచ్చినిజాన్ని యుగ విభజన ద్వారా మనం తెలుసుకోవచ్చు. ఆదికాలమైన కృతయుగంలో అధర్మం అనే పదానికి చోటులేని ఆ కాలంలో ధర్మం నాలుగుపాదాలతో నడయాడేది. మానవులు దేవతలతో సమానమైన బుద్ధి పరాక్రమములు కలవారుగను, సజీవ ఓషధులతో సారవంతమైన పర్వతములవంటి ఔన్నత్యము కలవారుగను, ఫలాలతో పత్రాలతో శాఖోపశాఖలుగా విస్తరించిన వట వృక్షముల వంటి దారుఢ్యము కలవారుగను, వాయువుతో సమానమైన వేగము, ఇంద్రియ నిగ్రహము, ధర్మ ప్రవర్తనము కలవారుగను, జీవించేవారు. సర్వాంగ సుందరమైన వారి శారీరక సోయగాలు దేవతలను కూడా తలదన్నేవిగా వుండేవి. లోతైన సన్నని పొట్ట, ఎత్తైన వక్షస్థలం, గుండ్రనైన పిరుదులు, ఉక్కువంటి దారుఢ్యం, సూర్యచంద్రులవంటి తేజస్సు కలిగిన కృతయుగపు స్త్రీ పురుషులు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులై, అసలు అనారోగ్యం అనేది ఎలా వుంటుందో తెలియని వారుగా జీవించేవారు. అప్పుడు వీరి ఆయువు దాదాపు నాలుగొందల సంవత్సరాలుగా వుండేది.

కృతయుగం అంతమై త్రేతాయుగం ప్రారంభం కాగానే, అధర్మం ఆరంభమైంది. ఆ అధర్మానికి, ఆహారసేవనలో జరిగిన పొరపాట్లే నాంది పలికినాయనే నగ్నసత్యాన్ని మనం తెలుసుకోవాలి. ఎలా అంటే? రాజులు, అధికారులు, జమిందారులు మొదలైన సంపన్న వర్గాలవారు, ధనమదాంధకారంతో, తమకు అధికంగా సంపద వున్నదనే గర్వంతో అవసరాన్ని మించి అతిగా ఆహారాన్ని సేవించటం ప్రారంభించారు. దానివల్ల వారిశరీరాల్లో అధిక కొవ్వు పేరుకుపోయి బద్ధకం ఏర్పడింది. ఆ బద్ధకం నుండి సోమరితనం,

సోమరితనం నుండి, ఏకష్టము చేయకుండ ప్రజలను దోచుకుని సంపదలను కూడబెట్టుకోవాలనే ధనకాంక్ష, ధనకాంక్షవల్ల స్వార్థము, స్వార్థము వల్ల లోభము, లోభమువల్ల ద్రోహచింతన, ద్రోహచింతన వలన అసత్యము, అసత్యము వలన కామము, క్రోధము, దురభిమానము, ద్వేషము, భయము, శోకము, ఉద్రేకము మొదలైన అస్వాభావిక వికృత లక్షణాలు పుట్టుకొచ్చినయ్. వాటినుండి అన్ని వ్యాధులకు మూలమైన జ్వరం మొదటగా అవతరించింది. ఈ వికృత లక్షణాల నుండి పుట్టిన అధర్మంవల్ల పంచభూతాలతో కూడిన ప్రకృతి కూడా నాల్గవ భాగము శక్తిని కోల్పోయి, ధర్మం మూడు పాదాలతో నడిచే స్థాయికి దిగజారిపోయింది. యుగపరిమాణంలో నూరవ వంతుకు ఒక సంవత్సరం చొప్పున ఒక యుగానికి వంద సంవత్సరాల ఆయువు తగ్గి త్రేతాయుగంలో మూడువందల ఏళ్లకు మానవుడి ఆయువు తరిగిపోయింది. ఇక ద్వాపరయుగంలో ఆహార నియమాలు సగం స్థాయికి దిగజారిపోయి దీనివల్ల ధర్మజీవనం కూడా సగభాగం అధర్మజీవనమై ధర్మం రెండు పాదాలతో నడచింది. కుట్రలు, కుతంత్రాలు రాజ్యకాంక్ష, రాజకీయపు ఎత్తుగడలు, యుద్ధాలు, మారణ హోమాలకు అంతులేకుండా పోయింది. ఈ అధర్మపు నడవడికి ప్రతిఫలంగా విపరీత, వికృత రోగాలు పుట్టి ద్వాపరయుగ మానవుల ఆయువు రెండువందల సంవత్సరాలతో ఆరంభమై యుగాంతానికి వంద సంవత్సరాలకు పడిపోయింది.

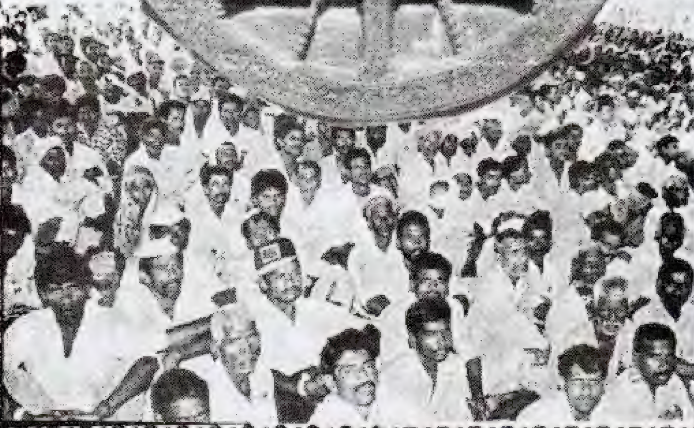


తరువాత కలియుగ ప్రారంభం ఆహార నియమాలను ధర్మ జీవనాన్ని పూర్తిగా ఉల్లంఘించటంతో ఆరంభ మైంది. ధర్మం ఒక్కపాదం మీదనే నడిచే దుస్థితికి దిగజారిపోయింది. సకల వికృత రోగాలకు,

వినాశకర స్వభావాలకు ఈ యుగాన్ని పరాకాష్టగా చెప్పకోవచ్చు. "యధారాజా తధా ప్రజా" అన్నట్లుగా పాలకులు అవినీతిపరులై, ప్రజలనుకూడా అవినీతిపరులుగా, అజ్ఞానవంతులుగా మార్చివేశారు. చక్కటి ఆహారనియమాలతో, స్వదేశీ జీవన విధానంతో మాత్రమే జాతి బలోపేత మౌతుందనే అసలు నిజాన్ని విస్మరించి ఈ జాతికి, ఈ వాతావరణానికి వ్యతిరేకమైన పరాయి సంస్కృతిని, పరాయి ఆహార విధానాలను దిగుమతి చేసి భారతజాతిని భ్రష్టుపట్టిస్తున్నారు. ఒకవంతు ప్రజలు మాత్రమే ధర్మపరులై మిగిలిన మూడువంతుల ప్రజానీకం అధర్మవర్తనులై అన్యాయాలతో, అక్రమాలతో







అసత్యజీవనం గడుపుతున్నారు. అందువల్లనే నూరు సంవత్సరాల వయసుతో ప్రారంభమైన కలియుగ ప్రజల ఆయువు ఆరోగ్యము క్రమంగా దిగిపోతూ వుంది. కలియుగ వికృత ఆహారపు అలవాట్లకు, అవినీతికరమైన జీవన విధానానికి గుర్తులుగా పుట్టిన క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ వంటి వ్యాధులతో, ఈ మానవ సమాజం యుగాంతానికి క్రమంగా చేరువౌతుందని చెప్పకోవచ్చు. ఈనాడు ధర్మజీవనాన్ని, సక్రమ ఆహార విధానాన్ని అనుసరించే ఒక వంతు ప్రజలే, రేపు మళ్ళీ రాబోయే కృతయుగం అనే ధర్మయుగానికి శాశ్వత సభ్యులు అని కూడా చెప్పక తప్పదు ★

ఆయువుకు అనాది ఆహారం - ఆరోగ్యానికి పునాది ఆచారం



మనిషికి ఆయువు, ఆరోగ్యం ఎందుకు? కేవలం తను, తన కుటుంబం ఆనందంగా జీవించటానికి అవసరమైన ఆస్తులు, అంతస్తులు ఆర్జించటానికేనా ? వందల వేలమంది పొట్టలు కొట్టి తన పొట్ట దిట్టంగా నింపుకొని సాటి అమాయక ప్రజల సమాధుల మీద తన కుంటుంబానికి పునాది వేసుకొని తరతరాలకు తరగనంత ధనాన్ని కూడబెట్టటానికేనా ? ఇదే మనిషి ఆయువుకు ఆరోగ్యానికి పరమావధి కాదు.

భారతీయ మహర్షులు తమ నిండు జీవితాలను ధారపోసి వేల సంవత్సరాలపాటు ప్రకృతిలోని అణువణువును మథించి పరిశోధించి చరకం, శుశ్రుతం, అష్టాంగ హృదయం వంటి ఆరోగ్య శాస్త్రాలను సృష్టించింది ఎందుకు ? మనిషి చిరాయువై స్వార్థపరుడిగా జీవించాలని కాదు. మట్టిలో పుట్టి, మట్టిలోనే గిట్టే చెదపురుగుల్లా చరిత్రలేని అపవిత్రుల్లా ఊరు, పేరు లేకుండా చెరిగిపోవాలని కాదు. ప్రతిమనిషి ఈ



ఆరోగ్యశాస్త్రాల అండదండలతో సక్రమమైన ఆహార నియమాలను అనుసరించి నిండు నూరేళ్లపాటు సంపూర్ణఆరోగ్యంతో ధర్మార్థకామమోక్షాలను సాధించి ముందు తరాలకు ఆదర్శజీవులుగా మిగిలిపోవాలనే మహాలక్ష్యంతోనే మన మహర్షులు తమ ఆయువును ఆహుతి చేసి ఆయుర్వేదాన్ని లోకానికి అందించారు.

ఈనాడు స్వార్థమే పరమావధిగా, పరమ లక్ష్యంగా బ్రతుకుతున్న మానవుడు, తను ఎంత సంపాదించినా, ఎన్ని పదవులు ఏలినా చివరకు తనను రక్షింపగలిగేది ఆ పదవులు అంతస్తులు కావని, తను చేసిన మంచి, ఆ మంచితో తాను నిలబెట్టుకున్న ఆరోగ్యము, ఆ ఆరోగ్యం కోసం తాను భుజించే నక్రమమైన ఆహారం, ఆ ఆహార సంపాదనకోసం తాను చేసే శ్రమ, ఆ శ్రమలో కలిగే ఆనందం. ఇవే మనిషికి ఇహ పరలోకాల విజయానికి ఉపకరించే ఉత్తమ సాధనాలని ప్రతి ఒక్కరు తెలుసుకుని ఆచరణలో తమ జీవితాలను పండించుకోవాలని సూచిస్తున్నాము★

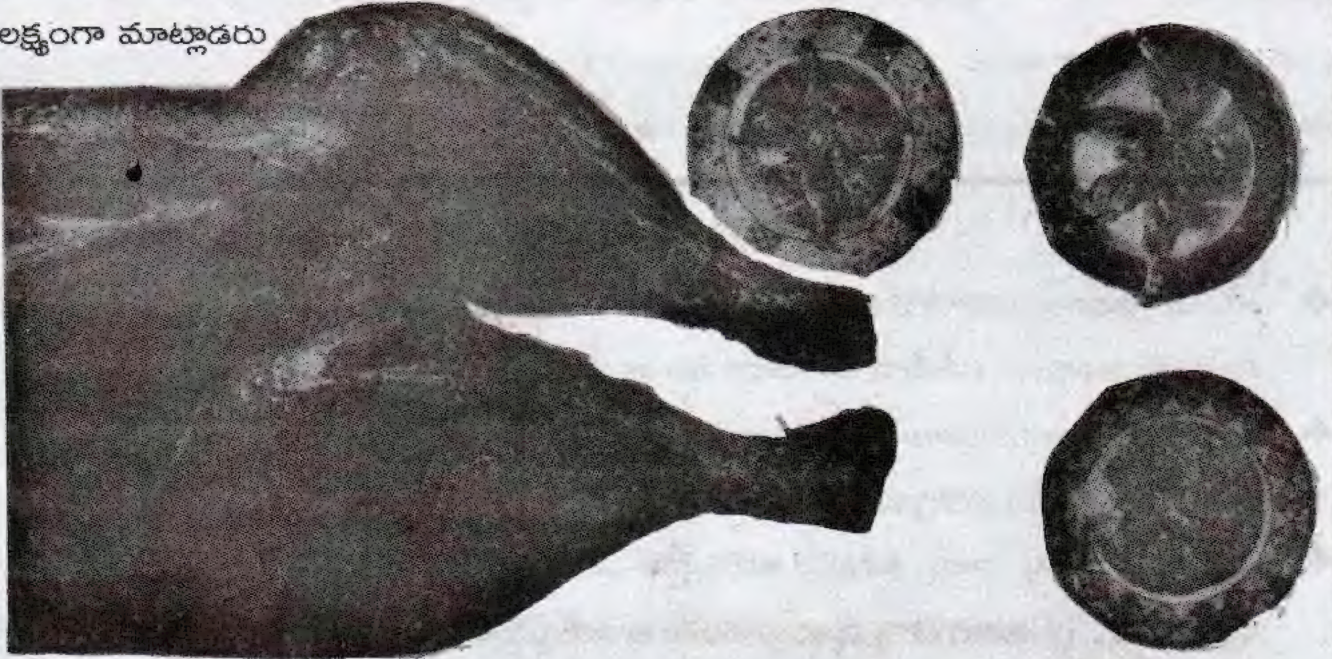


ఆరోగ్య సామెతలు

- అధిక భోజనం - అకాల మృత్యుహరణం.
- ఆహార దురభ్యాసాలు - అకాల మరణ వికటాట్టహాసాలు.
- ఈ ఆధునిక యుగంలో తిండిలేక చనిపోయేవాళ్లు తక్కువ. వేళాపాళ లేకుండా అధికంగా తిండితిని చనిపోయేవారే ఎక్కువ.
- జీవించడంకోసమే తిను - తినడం కోసమే జీవించకు.
- రోజుకు ఒకసారి తింటే యోగి - రెండు సార్లు తింటే భోగి - మూడు సార్లు తింటే రోగి అవుతారు.
- ఉన్నతవ్యక్తులుగా రాణించిన వారంతా అల్పభోజన ప్రియులే - ఊరుపేరు లేకుండా మరణించేవారంతా అధిక భోజన ప్రియులే.
- వారానికి ఒకరోజు ఉపవాసం - వందేళ్ల జీవితానికి సహవాసం.
- ఆహారనియమాలతో సృష్టించిన ఆచారాలను పాటించండి - ఆ ఆచారాలను పాటించిన మన తాత ముత్తాతల్లా నూరేళ్లు జీవించండి.
- నీవు వారానికి ఒకరోజు సెలవు తీసుకుంటున్నావు - కానీ నీ శరీరానికి మాత్రం యేడాదికి ఒకసారికూడా సెలవు ఇవ్వటంలేదు. ఇదినీకు తగునా ?

ఏ ఆహారం తిన్నా ఆయుష్షున్నంతకాలం బ్రతుకుతాం! అని భ్రమపడుతున్నారా? ఆ భావన నిజంకాదు.

ఆహార నియమాల గురించి అసలు తెలియని వాళ్ళు, లేదా తెలుసుకుందామనే అభిరుచి వున్నవాళ్ళు మంచిని స్వీకరించటానికి మంచి ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవటానికి ఎప్పుడూ ముందే వుంటారు. కానీ, కొంతమంది వివిధ రుచులకు అలవాటుపడి ఆ జిహ్వా చాపల్యాన్ని అణచుకోలేక, శరీరమంతా రోగగ్రస్తం అయినా కూడా, తిండి మీద వ్యామోహాన్ని చంపుకోలేక నిర్లక్ష్యంగా, తిరస్కారంగా " ఆ ! దేవుడు ఎంతకాలం ఆయుష్షు ఇస్తే అంతకాలం బ్రతుకుతాం. ఆహారం మార్చినంత మాత్రాన ఎక్కువకాలం బ్రతుకుతామా !" అని మెట్ట వేదాంతం వల్లిస్తుంటారు. ఆహార రహస్యాన్ని మరణ రహస్యాన్ని తెలుసుకుంటే ఎవరూ ఇంత అలక్ష్యంగా మాట్లాడరు



మృత్యువు, కాల మృత్యువు, అకాలమృత్యువు అని రెండు విధాలుగా వుంటుంది. కాలమృత్యువు అనేది భగవంతుడిచ్చిన ఆయువు తీరే వరకు ఉదయించిన సూర్యుడు క్రమగతిలో అస్తమించినట్లుగా బాల్య యౌవన వార్థక్య దశల్లో క్రమంగా ఆవరిస్తూ అంతరింపచేస్తుంది. అకాలమృత్యువు అనేది మనిషి ఆహార నియమాలు పాటించకుండ రోగాల పాలైనప్పుడు, రోడ్ల మీద ప్రయాణ నియమాలు పాటించకుండ అతివేగంగా వాహనాలమీద వీరగమనం చేస్తున్నప్పుడు, తన శక్తిని మరిచి బలవంతులైన ఇతరులతో వైరానికి, కొట్లాటలకు దిగినప్పుడు, ధర్మము తప్పి ఇతరులను వంచించి అనుక్షణం ప్రాణభయంతో అల్లాడుతున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా ఆవరించేదే అకాలమృత్యువు. దీనికి ఉదాహరణగా ఏదైన వాహనాన్ని

గురించి చెప్పకోవచ్చు. మనం కొత్తగా కొనుక్కున్న వాహనాన్ని రోజూ శుభ్రంగా కడిగి తుడిచి సకాలంలో ఆయిల్‌పోసి ఒక క్రమపద్ధతిలో వాడుకొంటూ వుంటే దానిని తయారు చేసిన శాస్త్రవేత్త ఆవాహనానికి ఎంతకాలం లైఫ్ వుంటుందని చెప్పాడో అంతకాలం ఆ వాహనం దివ్యంగా పనిచేస్తుంది. అలాకాకుండ కొన్నప్పటినుండి ఆ వాహనం మీద శ్రద్ధ చూపకుండ, గతుకుల్లో గుంటల్లో ఎత్తెత్తి పడేస్తూ అశ్రద్ధగా నడిపితే ఆ వాహనం అతి తొందరలోనే శిథిలమైపోతుంది. అదే విధంగా మానవజీవితం కూడా ప్రకృతిని, ఋతువులను అనుసరించి ఆహార నియమాలను పాటిస్తూ ప్రాణ రక్షణకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను అనుసరిస్తూ వుంటే నిండు నూరేళ్లపాటు హాయిగా సాగిపోతుంది. అలాగాకుండ విరుద్ధమైన ఆహారసేవనంతో విపరీతమైన దురలవాట్లతో, అహంకారంతో అహంభావంతో జీవించడం అలవాటు చేసుకుంటే ఆ వ్యక్తిజీవనం అకాల మృత్యువుకు ఆహుతి అవుతుంది. మనిషి ఆయు: పరిమాణానికి ఖచ్చితమైన లెక్కలే వుంటే, ఆయువును కాపాడటానికి మందులు, పూజలు, యాగాలు, చట్టాలు, కోర్టులు, అవసరమే వుండదు. కాబట్టి ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా అకాల మృత్యువును తప్పించుకొని, సకాల మృత్యువుకలిగే వరకు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటమే మనిషి ధర్మం, అదే జీవన మర్మం★

ఆరోగ్యసామెతలు

- ఆఫీసులో అధికంగా పనిచేయమంటే నావల్లకాదని గంతులేస్తావు. నీజీర్ణాశయానికి మాత్రం తిండిమీద తిండిపెట్టి అధికంగా పనిచేయమంటావు. ఇది న్యాయమా ?
- వాయువు పీల్చడానికి కూడా ఖాళీ లేకుండా గొంతుదాకా మెక్కడ మెందుకు? వాయుసంచారానికి ఖాళీ వదిలి తింటేనే ఆరోగ్యమని తెలుసుకోవెందుకు ?
- బలమైన ఆహారాన్ని బాగా తినటమే ఆరోగ్యమైతే- ఎక్కువ మంది ధనవంతులంతా దీర్ఘరోగులౌతున్నారెందుకు ? గంజితాగి డొక్క మార్చుకోవడమే అనారోగ్యమైతే - అధికశాతం నిరుపేదలు ఆరోగ్యంగా బ్రతుకుతున్నారెందుకు.
- చేస్తున్న పని పూర్తికాకముందే మరికొంత పని చేయమంటే నీకు మండిపోతుందికదూ ! మరి తిన్న ఆహారం జీర్ణంకాకముందే మళ్లీ ఆహారం పెడితే జీర్ణాశయానికి కూడా మండిపోతుందికదా ! ఆలోచించు.
- పాతికవేలు పెట్టి టీ.వి.ని కొని దాన్ని ఎవరు ముట్టుకోకుండా భద్రంగా కాపాడుతావే, మరి వెలకట్టటానికే వీలులేని నీ శరీరాన్ని ఏడాదికి ఒక్కసారికూడా శుభ్రంచేయవే, అది ఫ్రీగా వచ్చిందనా ?
- తిండి తగ్గితే ప్రాణశక్తి పెరుగుతుంది - తిండి పెరిగితే జీవశక్తి తరుగుతుంది.

ఎప్పుడూ రోగిష్టులుగా వుండేవారు ఎవరు ?



పూర్వకాలంలో కొన్ని వర్గాల ప్రజలు మాత్రమే ఎల్లప్పుడు ఏదో ఒక రోగంతో అల్లాడుతుండేవారు. వారెవరంటే? బ్రాహ్మణులు, రాజసేవకులు, వర్తకులు. వీరిలో బ్రాహ్మణులు ఎల్లప్పుడు. వ్రతాలు, యజ్ఞయాగాలు ఆచరిస్తు వుండటంవల్ల, రాజసేవకులు పగలురాత్రులు అనే భేదం లేకుండరాజాజ్ఞకోసం ఎదురుతెన్నులు చూస్తుండటంవల్ల, వర్తకులు వ్యాపారాభివృద్ధి నిమిత్తం ఎల్లప్పుడు దుకాణాలలో కూర్చునేవుండటంవలన, ఈ వర్గాల వారంతా వేళకు భోజనంలేక నిద్రలేక, కనీసం మలమూత్రలు కూడా అవసరమైనప్పుడు విసర్జింపలేక రోగాలపాలయ్యేవారు. మిగిలిన వర్గాల ప్రజలు మాత్రం ఏ విధమైన మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన లేకుండ, హాయిగా కాయకష్టం చేసుకొంటూ వేళకు తిండి నిద్ర మొదలైన సుఖాలను అనుభవిస్తు ఆరోగ్యవంతులుగా జీవించేవారు.

ఈనాడు అన్ని విషయాలలోను మానవుల మధ్య తేడాలున్నయిగాని అనారోగ్య విషయంలో మాత్రం భారతీయులు సర్వసమానత్వాన్ని సాధించారని చెప్పవచ్చు. ఈ ఆధునిక యుగంలో ఏ ఒక్కరూ సకాలంలో భోజనం చేసేవారు, పెందలకడ నిద్రించేవారు. తెల్లవారు ఝామునే మేల్కొనేవారు లేరనే చెప్పవచ్చు. తాముచేసేది తప్పు అని తెలుసుకోలేకపోవటం, తెలుసుకున్నా సరిదిద్దుకునే చిత్తశుద్ధి లేక పోవటం, లేదా సరిదిద్దుకునే చక్కటి ఆహారమార్గాలు ఎరుగకపోవటం, ప్రకృతి విరుద్ధమైన జీవితానికి అలవాటు పడిపోయి. ఆ వూబిలోనుండి బయటపడలేకపోవటం మొదలైన కారణాలను చెప్పుకోవచ్చు.

శరీరానికి శ్రమలేకపోవటం, బాగా శ్రమపడితే తప్ప జీర్ణంగాని పదార్థాలను భుజించటం, రోజులో ఎక్కువగంటలు కూర్చోవటంలోనో, పడుకోవటంలోనో గడపటం, ప్రకృతికి విరుద్ధంగా అకాలంలో భుజించటం శక్తికిమించిన ఆశలు లక్ష్యాలతో ఎప్పుడూ ఏదో ఒక మానసిక ఉద్వేగానికి గురైవుండటం, ఆ ఉద్వేగాన్ని తాత్కాలికంగా మరచి పోవటానకి మత్తుపదార్థాలకు అలవాటు పడటం మొదలైన కారణాల వల్ల నేటి నాగరిక సమాజంలో ప్రతిమనిషి ఏదో ఒక అనారోగ్యంతో కుమిలి పోతూ అకాల మృత్యువుకు దగ్గరవుతున్నాడని చెప్పవచ్చు ★

ఆహార విరుద్ధాలు - ఆరోగ్య అనారోగ్య యుద్ధాలు

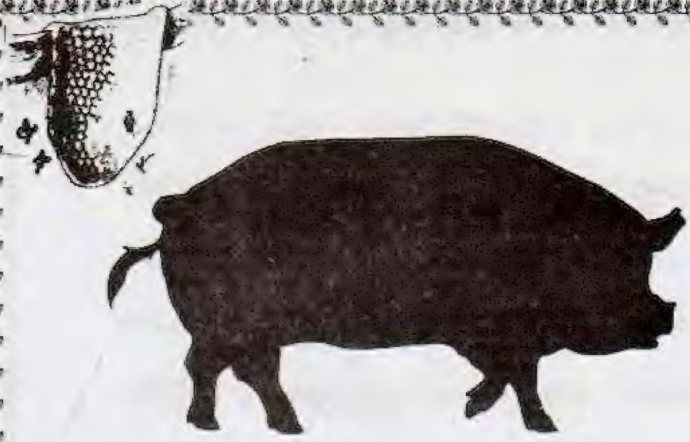
మనం భుజించే ఆహారం వరుసగా 1. రసం 2. రక్తం, 3. మాంసము 4. మేధస్సు (కొవ్వు) 5. ఎముక 6. మజ్జ 7. వీర్యము/ఆర్తవము. అనే ఏడు ధాతువులుగా రూపాంతరము చెందుతూ శరీరాన్ని ఎల్లప్పుడు నిత్యనూతనంగా ఆరోగ్య ప్రదంగా సంరక్షిస్తూ వుంటుంది. ఇదే ఆహారం, విరుద్ధమైన గుణాలు కలిగి వుంటే దాని నుండి ఉత్పన్నమయ్యే సప్తధాతువుల విభాగానికి విఘాతం కలిగి శరీరం రోగభూయిష్టమవుతుంది. అందువల్ల ఆరోగ్యం కాంక్షించే ప్రతి మనిషి తాను సేవించే ఆహార పదార్థాలలో ఏవి విరుద్ధాలో, ఏవి విరుద్ధాలు కావో తెలుసుకొని జాగ్రత్తపడాలి.






చేపలు తిన్నవెంటనే పాలు తాగకూడదు. ఎందుకంటే చలువచేసే స్వభావం గల పాలు, వేడిచేసే స్వభావంగల చేపలు కలిపి తినటం వల్ల, వీటి పరస్పర విరుద్ధగుణాల చేత రక్తం దూషింపచేసి చర్మవ్యాధులను కలిగిస్తుంది.

అలాగే మాంసము తేనెగానీ, నువ్వులుగాని బెల్లముగాని, పాలుగాని, మినుములుగాని, ముల్లంగికాని, మొలకెత్తిన ధాన్యాలుగాని కలిపి వాడకూడదు. ఒకవేళ పొరపాటుగాగాని,గ్రహపాటుగాగాని కలిపి తింటే, ఆ దోషంవల్ల ఆవ్యక్తికి,చెముడు, దృష్టిమాంద్యము, వణుకు, మొదలైన వ్యాధులు కాలక్రమేణా ఏర్పడటం

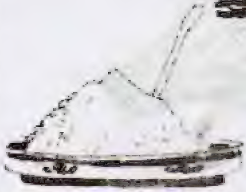


జరుగుతుంది. ఇంకా ఆవనూనెలో వేయించిన పావురపు మాంసముగానీ, తేనె, నెయ్యి సమంగాకలిపిగాని ఎట్టిపరిస్థితుల్లోను భుజింపకూడదు. ఈవిరుద్ధాహారము వలన రక్తము చెడి ధమనులయందు గ్రంధులేర్పడతయ్, అపస్మారము, కణతలయందు పోటు సంభవిస్తయ్. వెల్లుల్లి, మునగ, తులసి, మొదలైన పదార్ధాలను తిని వెంటనే పాలు తాగకూడదు. ఒకవేళ తాగితే దీనివల్ల కుష్టువ్యాధి సంభవిస్తుంది.





నిమ్మపండును తేనె నెయ్యి కలిపిగానీ, మినప్పప్పు బెల్లము నెయ్యిలో కలిపిగానీ ఉపయోగించకూడదు. దీనివల్ల నపుంసకత్వం ఏర్పడుతుంది. మామిడి,దానిమ్మ నిమ్మ, అరటి,





పుల్లదబ్బకాయ, రేగిపండ్లు, నేరేడు, వెలగ, చింతపండు, అక్రోటు, పనస, కొబ్బరికాయ, ఉసిరి, ఇటువంటి ఏ పుల్లని పదార్ధములనైనా, పచ్చిగా వున్నప్పుడుగానీ, ఎండిన పిమ్మటగానీ, పాలతోకలిపి ఉపయోగించకూడదు. అలాగే పెసలు మినుములు, అనుములు, ఉలవలు, కొర్రలు, వరిగలు, ఈ పదార్ధాలను కూడా పాలతోకలిపి భుజింపకూడదు. పొరపాటుగా భుజిస్తే శరీరంలో వాతము (వాయువు)విపరీతంగా ప్రకోపించి వాతవ్యాధులను కలుగజేస్తుంది.

బచ్చలికూరలో నువ్వులపిండి కలిపి తింటే వెంటనే అతిసారవ్యాధి కలుగుతుంది.

కొంగమాంసము పందిమాంసము కలిపి ఒకేసారితింటే అదివెంటనే ప్రాణాంతక విషమవుతుంది.

ఉష్ణశరీర స్వభావముకలవారు తమ శరీరంలో ఉష్ణం అధికంగా వున్నపుడు తేనెను వేడిచేసిగాని వేడి వస్తువులతో కలిపిగాని తింటే ప్రాణాలకే ప్రమాదం వాటిల్లుతుంది.



తేనె, నెయ్యి సమభాగాలుగా కలిపి ఎప్పుడూ భుజించకూడదు. తేనెలో సగభాగంగా నెయ్యిగాని, నెయ్యిలో సగభాగంగా తేనె గాని కలిపి మాత్రమే తీసుకోవాలి. లేకపోతే రెండు అమృతాలు కలిసి "అమృతం అమృతేన విషం", అన్నట్లుగా విరుద్ధమై ప్రాణాలు తీస్తయ్.

తేనెను వాననీటితో సమంగా కలిపి వాడితే అదికూడా విరుద్ధమవుతుంది.

తేనెను కొంచెం గోరువెచ్చని నీటితో తప్ప బాగా వేడిగావున్న నీటితో కలిపి సేవిస్తే అది విషతుల్యమవుతుంది.



ఈ విధంగా మనం తినే ఆహారపదార్థాలలోనే, ఒకదానితో ఒకటి పడని పదార్థాలు అనేకం ఉన్నాయి, మన భారతజాతి నిర్మాతలయిన ప్రాచీన మహర్షులు అనేక పదార్థాలమీద పరిశోధనలు జరిపి పైన తెలిపినవిధంగా విరుద్ధగుణాలుగల పదార్థాలను ఒకేసారి కలిపి వాడవద్దని హెచ్చరించారు, ఈ విరుద్ధ ఆహారవిజ్ఞానాన్ని మా పాఠకులు తెలుసుకొని ఆచరించుదురుగాక !★



ఆహారం ఎలా భక్షించాలి ? ఆరోగ్యాన్ని ఎలా రక్షించాలి ?
ఇదే సర్వరోగాలకు దివ్యౌషధం - పరిపూర్ణ ఆయువుకు పరమౌషధం



ఆహారం ఎలా భుజించాలో తెలిసిగానీ తెలియకగానీ మనంచేసే చిన్న చిన్న పొరపాట్లే మన ఆరోగ్యానికి గ్రహపాట్టై పెద్ద పెద్ద రోగాలను కలిగిస్తూ మనవ మారణహోమం చేస్తున్నయ్. ఆ పొరపాట్లను ఒక్క పైసా ఖర్చులేకుండ ఒక్కనిమిషం విడిగా వృధాకాకుండ సరిదిద్దుకొని మనం సుఖంగా జీవించవచ్చు. వయసు అస్తమించిన తరువాత మేల్కొన్నా ప్రయోజనం వుండదు. చేతులు కాలకముందే ఆకులు పట్టుకోవాలి. శరీరం శిథిలమైన తరువాత దానిని పునరుజ్జీవనం చేయటం చాలా కష్టం. మా ప్రియమైన పాఠకులు ఈ క్రింద వ్రాయబోయే ఆహారసేవన రహస్యాలను చదివి ఆచరించి ఆనందంగా జీవించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

❖ వేడిగా వున్న బలమైన, స్వచ్ఛమైన, మనసుకు ఇంపైన ఆహారాన్ని మాత్రమే ప్రతిమనిషి భుజించాలి. చల్లగా, మెతుకులు, మెతుకులుగా, బలహీనంగా, అశుభ్రతగా వున్న ఆహారాన్ని ఎప్పడూ భుజింపకూడదు. మన జీవన విధానాన్ని బట్టి ఉదయ, సాయంత్ర వేళల్లోగానీ, లేక మధ్యాహ్న, రాత్రి వేళల్లోగానీ, సకాలంలో మాత్రమే భుజించాలి. అంతేగాకుండ ముందు భుజించిన ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమైన పిదపనే మళ్ళీ భోజనం చేయాలి.

❖ వేడిగా వుండే ఆహారం కమ్మగా, రుచిగా వుంటుంది. కడుపులో కూడా జఠరాగ్ని వృద్ధి చేస్తుంది. త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. శరీరంలోని వాతాన్ని (గ్యాస్‌ని) కిందికి పంపుతుంది. కఫాన్ని హరించివేస్తుంది. అందువల్ల ఎప్పడు భోజనం చేసినా ఆహారపదార్థాలు వేడిగా వుండేలా జాగ్రత్త పడాలి.

❖ నూనెతో వండిన కూరలతో కలుపుకొని తిన్న ఆహారం బాగా రుచిగా వుండి తగినంత జీర్ణశక్తిని కలిగిస్తుంది. జీర్ణాశయ, మలాశయాలలోని వాయువును కిందికి తోసివేస్తుంది. శారీరక పుష్టిని మరింత దారుఢ్యంగా మారుస్తుంది. శరీరకాంతిని కూడా వృద్ధి చేస్తుంది. కావున ఎల్లప్పడూ నూనెతో కలిపిన



పదార్థాలను మాత్రమే భుజించటం అలవాటు చేసుకోవాలి. నూనెలన్నింటిలో నువ్వులనూనె మంచిది కాబట్టి దానికి "మంచినూనె" అని మన పెద్దలు పేరు పెట్టారు. కాబట్టి ఆ మంచి నూనెనే కూరల తయారీకి ఉపయోగించుకోవాలి.



✤ పరిమాణ యుక్తముగా అంటే అప్పటి మన శరీర పరిస్థితికి అనుగుణంగా మాత్రమే భుజించే ఆహారం అమృతమయమై శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు ప్రకోపించకుండ వాటిని సదా సమానంగా వుంచుతుంది. తేలికగా జీర్ణమై సాఫీగా విరేచనమై శరీరానికి ఒంటబడుతుంది. కాబట్టి ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యాన్ని కోరే మానవులు తగు పరిమితిగా మాత్రమే ఆహారాన్ని భుజించాలి.

✤ ముందు తిన్న భోజనము జీర్ణము కాకముందే మళ్ళీ భోజనం చేయటం వల్ల ముందు భోజనంలో కొంతభాగం జీర్ణమైన రసంలో, మళ్ళీ భుజించిన ఆహారం కలిసిపోయి, విషయుక్తంగా మారి శరీరంలో సమస్త ఉపద్రవాలను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి అంతకు క్రితం తిన్న ఆహారం జీర్ణమై, బాగా ఆకలిపుట్టి, పరిశుద్ధమైన త్రేన్పులు వచ్చి, అపానవాయువు మలమూత్రాలు సుఖంగా విసర్జింపబడి శరీరంలోని దోషాలు ధాతువులు సమంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే, మళ్ళీ ఆహారం సేవించటానికి అనువైన సమయం అని తెలుసుకోవాలి.

✤ శుచిగా శుభ్రంగా వుండి, మనసుకు ఇంపైన స్థలంలో, తనకు ఇష్టమైన స్నేహితులతో లేదా బంధువులతో, కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి మాత్రమే భోజనం చేయాలి. దీనివల్ల మనసు సంతృప్తి చెంది, తిన్న ఆహారం సక్రమంగా ఒంటబట్టి శక్తిగా వినియోగపడుతుంది. అయిష్టమైన అతివాగుడు వాగే వారితో కలసి ఎప్పుడూ భోజనం చేయకూడదు.

✤ కొంతమందికి తొందరగా తినే అలవాటు వుంటుంది. త్వరగా తినకపోతే ఎదుటివాళ్ళు కంచాన్ని లాక్కుంటారేమో అన్నంత కంగారు కంగారుగా తింటారు. ఈ పొరపాటు వల్ల ఆహారం అన్నాశయంలోకి కాక, అన్య మార్గాలలోనికి ప్రవేశించి వ్యాధి కారకమౌతుంది. దానివల్ల శరీరం కృశించిపోతుంది. అంతేగాకుండ బాగా నమిలి తినకపోవటం వల్ల గబగబ ముద్దమీద ముద్ద మింగటం వల్ల ఆహారాన్ని పచనం చేసే రసాలు సరిగా ఉత్పన్నం కావు. దాంతో తినే ఆహారపు రుచి తెలియకుండపోతుంది. కాబట్టి అతి త్వరగా తినే అలవాటును మానుకోవాలి.

✤ కొంతమందికి బాగా అలస్యంగా భోజనం చేసే అలవాటు వుంటుంది. ఈ అలవాటు వల్ల అవసరానికి మించినంత భుజించటం జరుగుతుంది. అంతేగాక నిదానంగా తినటం వల్ల ఆహార పదార్థాలు చల్లబడి, ఆహారం విషమపాకం పొందుతుంది. కాబట్టి ఆలస్యంగా తినటం మంచిది కాదు.

✤ భోజనం చేసేటప్పుడు పరధ్యాస లేకుండ, మాట్లాడకుండ మౌనంగా తృప్తిగా తినాలని మనపెద్దలు సూచించారు. ఇలా తిన్న ఆహారమే సక్రమంగా ఒంటపడుతుందని, అలాకాకుండ తింటూ మాట్లాడినా లేక ఏ టీవి చూస్తునో, లేక వృత్తికి సంబంధించిన ఆలోచనలు చేస్తునో తినే ఆహారం సరిగా జీర్ణంకాక వ్యాధి కారకమౌతుందని మనం తెలుసుకోవాలి.

✤ భోజనం చేసేటప్పడు ఉదరాన్ని మూడు భాగాలుగా విభజించుకోవాలి. ఒకభాగం ఘనపదార్థాలకు, ఒకభాగం ద్రవపదార్థాలకు, మూడో భాగం వాత పిత్త శ్లేష్మాల సంచారానికి అనువుగా మలచుకోవాలి. ఈ నియమాన్ని అనుసరించకుండ గొంతువరకు ఆహారాన్ని కుక్కితే వాయుసంచారానికి అవరోధం కలిగి ఆహారం విషమమై హానికలిగిస్తుంది. కాబట్టి పరిమిత ఆహారమే భుజించాలి. అంతేగాక పరిమితమైన ఆహారసేవన వల్ల ఉదరానికి ఇబ్బంది కలగదు. అది అతి సులువుగా ఆహారాన్ని పచనం చేయగలుగుతుంది. శరీరంలో దోషాలు, ధాతువులు కూడా సమంగా వుండి మరింత సమతౌల్యాన్ని పొందుతయ్. ఈ పరిమితాహారసేవన వల్ల ఇంద్రియాలు తృప్తి పొందుతయ్. ఆకలి దప్పిక అదుపులో వుంటయ్. తిన్న వెంటనే కూర్చున్నా, పడుకున్నా, నిలుచున్నా, నడచినా, పనిచేసినా, మాట్లాడినా ఎలాంటి ఇబ్బంది కలుగదు. శరీరానికి తగిన శక్తి, కాంతి, బలము, చేకూరతయ్.

✤ అయితే మరీ పరిమితిగా అంటే బాగా తక్కువగా భుజించటం వల్ల శరీరంలో బలము, కాంతి, ఓజస్సు తగ్గి పోతయ్. శారీరక క్రియలకు తీవ్ర విఘాతంకలుగుతుంది. సర్వేంద్రియాలు క్షీణించిపోతాయి. బుద్ధి మందగించి పోతుంది. దీనివలన శరీరంలో వాయువు విపరీతముగా ప్రకోపించి ఎనభై రకాల వాత వ్యాధులను కలిగిస్తుంది.

✤ కాబట్టి అధిక భోజనం, అల్పభోజనం ఈ రెండు అస్వాభావికాలు, అనర్థదాయకాలు కాబట్టి, వారి వారి శరీర స్థితిని, జీర్ణశక్తిని దృష్టిలో పెట్టుకొని హితమైన ఆహారాన్ని పరిమితంగా భుజించటమే అందరికి శ్రేయోదాయకం.

✤ శరీరంలో నాభికి (బొడ్డు) స్తన ప్రదేశానికి మధ్యలో ఆమాశయం వుంటుంది. మనం భుజించే ఏ ఆహారమైనా ఈ ఆమాశయంలోకి చేరి పక్వమై రసవంతమై, వివిధ ధమనుల ద్వారా సమస్త శరీరానికి వ్యాపిస్తుంది ★

ఏ మనిషైనా నిజంగా సుఖంగా జీవించాలనుకుంటే?

★ ఏ మనిషైనా తను పుట్టి పెరుగుతున్న ఈ ఇహలోకంలోను, మరణానంతరం చేరే పరలోకంలోనూ రెండుచోట్లా సుఖంగా, శాంతిగా, ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా, తగిన గౌరవ మర్యాదలతో కీర్తి ప్రతిష్టలతో జీవించాలని కోరుకుంటాడు. ఇంతకు మించిన పరమార్ధం మరేదీ మనిషికి అవసరం లేదు. కానీ మనిషి ఈనాడు, ఈ అవసరాన్ని మరచిపోయి, అనవసరమైన జంజాటకాలలో ఇరుక్కొని, కుడితి తొట్లో పడ్డ ఎలుకలాగా, శ్లేష్మంలో పడ్డఈగలాగా బయట పడలేక నానా అవస్థలు పడుతున్నాడు. మనోవాక్కాయ కర్మలు, నియమాలు పాటించటం ద్వారా ఈ విపత్తునుంచి మానవుడు విజయవంతంగా బయటపడి తన పుట్టుకను సార్థకం చేసుకోవచ్చు.



★మనసులో అంతులేని అత్యాశ, ఎల్లప్పుడూ ఇతరులకు అపకారంచేయాలనే ద్రోహబుద్ధి, సదా అసూయగుణము, ఘోరమైన నేరం చేసినా సిగ్గులేనితనము,. తానేదో మిగిలిన వారికన్న అధికుడననే దురభిమానము, అకారణమైన అపరిమిత ఆవేశము, లోలోపల విపరీతమైన భయము ప్రతి చిన్న సమస్యకు తట్టుకోలేక ఏడవటం వంటి, సుఖజీవన విరుద్ధ విషయాలకు ఏ మనిషి అతీతంగా వుంటాడో అతడే సదానందుడై, సదాచారుడై, సన్మార్గుడై, సజ్జనుడిగా ఇహ పరాల్లో కీర్తింపబడతాడు. ఇది మనో విజయం.

★ నోటిని అదుపు చేసుకోవటంలోనే మనిషి విజయం దాగి వుంది. ఇతరులను బాధించే రీతిలో కఠినమైన భావం స్ఫురించే విధంగా మాట్లాడటం, పరులను అవమానించే విధంగా గేలి చేయటం, ఎదుటి వారిని ఏడిపించే విధంగా వ్యాఖ్యానించటం, పరులమీద అసత్యాలు మోపి, అభాండాలు వేసే విధంగా ప్రచారం చేయటం, సాటి మనుషుల ఆత్మ, మనసు, హృదయము ఆక్రోశించే రీతిలో వారిని దారుణమైన వేదనకు గురి చేసే విధంగా సంభాషించటం, ఇవన్నీ క్షమించటానికి కూడా వీలులేని నేరాలుగా పరిగణించ బడతయ్. ఈ నేరాలకు అతీతంగా,అందరితో అప్యాయంగా, ఆత్మీయంగా మాట్లాడుతూ తన మాటలతో ఎదుటివారి బాధను పోగొట్టగలవారే ముల్లోకాలలోను మేలు జాతి మానవులుగా ఆనందరూపుడైన భగవంతుని ఆత్మస్వరూపులుగా పరిగణించబడతారు. ఇది వాగ్విజయం

★ శారీరకమైన సుఖాలకోసం తన ధనాన్ని, అధికారాన్ని, అంగబలాన్ని ఉపయోగించి పరస్త్రీలను బలవంతంగా లొంగదీసుకొని అనుభవించటం, క్రమపద్ధతిలో కష్టపడకుండ రాత్రికి రాత్రే కుబేరుడినైపోవాలనే దురాశతో, దొంగతనాలకు, పరుల ఆస్తుల దోపిడీలకు పాల్పడటం, వ్యాపారాలలో తనను నమ్మిన మిత్రులను వంచించటం, తన శారీరక బలంతో ఇతరులను హింసించటం, మొదలైన వికృత శారీరక కర్మలకు ఎవరు దూరంగా వుంటారో "పరోపకారం కోసమే ఈ శరీరం" అన్న సూక్తి ప్రకారం సాటి మనుషుల శ్రేయస్సుకోసం తన శ్రమను ఎవరు వినియోగిస్తారో, వారే సాక్షాత్తూ భగవత్స్వరూపులుగా గుర్తింపబడతారు ★



ఆపకూడని వేగాలు ఆపితే కలిగే రోగాలు



✤ పరిపూర్ణ ఆయువును ఆరోగ్యాన్ని కోరే బుద్ధిమంతులైన మానవులు తాము ఎంత ముఖ్యమైన పనుల ఒత్తిడిలో వున్నా, కూర్చున్న చోటినుంచి కదలటానికి వీలులేని స్థితిలోవున్నా, మలమూత్రాలను, శుక్రాన్ని వాయువును, వాంతిని, తుమ్ములను ఎక్కిళ్ళను, ఆవలింతలను, ఈ ఏడు శారీరక వేగాలను పొరపాటున కూడా ఆపకూడదు. ఈ వేగాలను బలవంతంగా ఆపే, సమయంలో తాను చేసే పని, ఆ పని వల్ల తను పొందే లాభం ప్రధానం అనుకుంటే, ఏ లాభము, ఏ కీర్తి కాపాడ లేనంత అనారోగ్యనికి గురై అంతరించిపోతారు. కాబట్టి ఎలాంటి పరిస్థితులోను, ఈ ఏడు వేగాలను నిరోధించవద్దని మన మహర్షులు చెప్పిన జీవనారోగ్య సూత్రాలను. మీ ముందుంచుతున్నాము.

✤ మూత్ర సంచిలో ముత్రము నిండినప్పుడు వెంటనే మూత్రవిసర్జన చేయవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. ఆ అవసరాన్ని గమనించి వెంటనే మూత్రవిసర్జన చేయాలి. పనిలోబడి మూత్ర విసర్జనను బలవంతంగా ఆపితే, దానివల్ల మూత్రసంచిలోను, మూత్రంవిసర్జించే మర్మాంగాలలోను పోటుపుడుతుంది. విపరీతమైన తలనొప్పి కలుగుతుంది. తొడలలోని ఎముకల సందుల్లో, బాధపుడుతుంది. క్రమంగా మూత్రం బొట్టు బొట్టుగా విడుదలయ్యే మూత్ర కృచ్ఛము, మూత్రం పూర్తిగా బంధింపబడే మూత్ర బంధ వ్యాధి కలుగుతయ్. కాబట్టి మూత్ర విసర్జనచేసే ఒక్క నిమిషాన్ని ఆదాచేసి సాధించేదానికన్నా ఆ చిన్న పొరపాటువల్ల కోల్పోయే అనారోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని మూత్రనిరోధం చేయవద్దని కోరుతున్నాము.

✤ సామాన్యంగా ఉదయం నిద్రలేవంగానే మలవిసర్జన జరిగేలా జాగ్రత్తపడటం మనిషి ధర్మం. కొన్ని కొన్ని ప్రకృతి విరుద్ధమైన అలవాట్ల వల్ల ఉదయం పూట విరేచనంకాదు. వృతిరీత్యా ఆఫీసుకు వెళ్లిన తరువాత మలవిసర్జన చేయవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. అక్కడ పనుల వత్తిడిలోపడో లేక అక్కడ మల విసర్జనచేసే అవకాశంలేకనో బలవంతంగా ఆపుకుంటారు. ఇలా అనేక సందర్భాలలో బలవత్తరంగా ఆపపడిన మలము వల్ల ముందుగా మలాశయం తీవ్రమైన సంక్షోభానికిగురై శూల జనిస్తుంది. మలాశయంలో వాతం విపరీతంగా ప్రకోపించి తలకు చేరి భరించలేనంత తలనొప్పిపుడుతుంది.

క్రిందికి వెళ్ళవలసిన అపాన వాయువు (గ్యాస్) ఊర్ధ్వముఖంగా అంటే పైకి ప్రసరించి ఛాతీలోను వెన్నులోను ఉదరంలోను మెడలోను భుజాలలోను ప్రతి జాయింటులోను చేరిపోయి క్రమంగా నొప్పులు మొదలవుతాయి. అనేక రోగాలకు ఈ చిన్న పొరపాటే కారణమై మనిషిని అస్వస్థతకు గురి చేస్తుంది.

❖ పురుషులు చాలామంది సంభోగ సమయంలో ఎక్కువ సమయం రతిలో ఆనందం అనుభవించడం కోసం తారస్థాయికి చేరి విడుదల కాబోతున్న శుక్రాన్ని ఆపివేస్తారు. మనసును సంభోగధ్యాసనుండి ఇతర విషయాలవైపు మళ్ళించడం ద్వారా విడుదల కాబోయే శుక్రం (వీర్యం) ఆగిపోతుంది. ఇలా మాటి మాటికి వీర్యవేగాన్ని నిరోధించటం వల్ల, పురుషాంగంలోను, వృషణాలలోను తీవ్రమైన నొప్పి పుడుతుంది. ఇంకా రొమ్ముునొప్పి, మూత్రబంధము, శుక్రం రాయిగా మారటం (శుక్రాశ్మరి) వంటి వ్యాధులు కూడా జనిస్తయ్. కాబట్టి ఆరోగ్యహితాన్ని కోరే మానవుడు ఎల్లప్పుడు శుక్రవేగాన్ని ఆపటానికి ప్రయత్నించకూడదు.



❖ అనేకమంది స్త్రీలు పురుషులు పది మందితో కలిసి కూర్చున్నప్పుడు, అపాన వాయువు విసర్జించవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడితే దానిని బలవత్తరంగా ఆపివేస్తారు. అపాన వాయువు విడుదలవల్ల శబ్దం వస్తుందని, దుర్వాసన కలుగుతుందని దానివల్ల ఇతరులు తమను లోలోపల అసహ్యించుకుంటారనే భావనతో ఆపి



వేస్తారు. అప్పుడు అధోముఖంగా వెళ్ళాల్సిన అపాన వాయువు ఊర్ధ్వముఖంగా పయనించి మలమూత్రాలను బంధించి వేస్తుంది. దానివల్ల ఉదరంలో విపరీతమైన శూల పుడుతుంది, ఒళ్ళంతా నొప్పులు ఏర్పడతయ్. అంతే గాక చాలా మందికి కడుపులో కలిగే సకల ఉపద్రవాలకు ఈ అపాన వాయు నిరోధమే కారణమని కూడా మా పాఠకులు గమనించాలి. అందువల్ల అపానవాయువును ఎప్పటికప్పుడు ఉదయం వూటనే మల మూత్ర విసర్జన సమయంలోనే పూర్తిగా విడుదల కావటానికి, ఉదరంలో గ్యాస్ ఉత్పత్తి కాకుండ వుండటానికి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.



✤ ఈనాడు ఎక్కువమంది స్త్రీ పురుషులు అజీర్ణవ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. జీర్ణంకాని పదార్థం పులిసిపోయి అధో మార్గాన్ని పొందే అవకాశం లేనప్పుడు ఊర్ధ్వముఖంగా పయనించి వాంతిరూపంలో బయటకు వెళ్ళిపోతుంది. శరీరం తన స్వస్థత కోసం తీసుకునే జాగ్రత్తలో వాంతి ప్రధానమైనది. కడుపులో వికారంగా, తలతిప్పుతున్నట్లుగా వున్నప్పుడు వాంతి చేసుకోవడం ద్వారా ఆ సమస్య నుండి విముక్తి కావడం మనందరకు తెలిసిన అనుభవమే. అయితే కారణాంతరాలవల్ల ఏ మందు బిళ్ళలో మింగి వాంతిని బలవంతంగా ఆపినప్పుడు శరీరమంతా దురద పుడుతుంది. దాంతోపాటు పొడలు పొడలుగా వచ్చే కుష్ఠువ్యాధి ఏర్పడుతుంది. అన్నం మీద ఏవగింపు అరుచి కలుగుతయ్. ముఖం మీద మంగు, మచ్చలు ఏర్పడతయ్. ఇంకా బొల్లి, ఎక్కిళ్ళు, జ్వరము ఉబ్బసము కలుగుతాయని, మన మహర్షులు అనుభవ పూర్వకంగా నిరూపించారు. కాబట్టి సదా ఆరోగ్యం కోరేవారు వాంతులను ఎప్పుడు ఆపకూడదు.

✤ మనం ఆపకూడని వేగాలలో తుమ్ము కూడా ప్రధానమైనదే. ఏ కారణంవల్లనైనా తుమ్ములను బలవంతంగా ఆపినప్పుడు, మెడ పట్టుకుపోయే మన్యస్తంభ వాతం కలుగుతుంది. ఒంటి తలనొప్పిగాని,

పూర్తి తలనొప్పిగాని పుడుతుంది. ముఖంలో చచ్చువాయువు ప్రవేశించి ముఖాన్ని పీడించి పీక్కుపోయేటట్లు చేస్తుంది. శారీరక అవయవాలన్ని బలహీంగా మారతయ్. నీరసం ఆవహిస్తుంది. కాబట్టి ఎవరో ఏదో అనుకుంటారని వచ్చే తుమ్మును ఆపి అనవసరమైన ఆపదలను కొని తెచ్చుకోవద్దని కోరుతున్నాము.



- ఆహారం జీర్ణమయ్యే స్థితిలో కలిగే పరిణామాల వల్ల త్రేన్పులు కలుగుతయ్. ఆహారం జీర్ణం కానప్పుడు అపరిశుద్ధమైన త్రేన్పులు, జీర్ణమైనప్పుడు పరిశుద్ధమైన త్రేన్పులు సంభవిస్తయ్. ఆరోగ్య అనారోగ్యాల సంకేతమైన ఈ త్రేన్పులను ఏకారణం వల్లనైనా బలవంతంగా ఆపితే, ఎక్కిళ్ళు, క్షయ, అరుచి, శరీరమంతా వణకిపోయే కంపవాతము, రొమ్ము నొప్పి, రొమ్ములో కఫం చేరుట మొదలైన అనారోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయ్. కాబట్టి త్రేన్పులు ఆపకుండ స్వాభావికంగా విడుదల చేయాలని సూచిస్తున్నాము.
- అలాగే ఆవలింతలను ఆపటం వలన శరీరం ముడుచుకుపోయి, ముందుకు వంగిపోతుంది. శరీరం అలసిపోయి విశ్రాంతి కోరుకున్నప్పుడు అది ఆవలింతలను సృష్టిస్తుంది. వాటిని స్వాభావికంగా విడుదలచేసి చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.
- ఆకలి కలిగినప్పుడు అన్నం తినకుండా అణచివేస్తే శరీరం కృశించి బలహీనపడుతుంది. సహజమైన రంగుతగ్గి వివర్ణమౌతుంది. విపరీతమైన బడలిక, అరుచి కలుగుతయ్. కాబట్టి ఆకలి వేసిన వెంటనే భోజనంచేయాలి.
- దాహం వేసిన వెంటనే నీళ్ళు తాగకుండా అలక్ష్యంచేస్తే, నోరు, గొంతు ఎండిపోవడం, చెవుడు, ఎగశ్వాస, రొమ్ము నొప్పి కలుగుతయ్.
- ఏదైనా బాధకలిగినప్పుడు వచ్చే కన్నీటిని బలవంతంగా ఆపటంవల్ల, ముక్కుపడిశము, నేత్రరోగాలు, రొమ్ము వ్యాధులు, అరుచి కలుగుతయ్.
- నిద్రను బలవంతంగా నిరోధించడంవల్ల, ఆవలింతలు, బడలిక, తలనొప్పి కనురెప్పల బరువు కలుగుతయ్.

కాబట్టి అనేక వ్యాధులు కలుగకుండా ఆ వ్యాధుల ముందరి కాళ్లకు బంధం వేయాలంటే, శరీరంలోని సహజ వేగాలను నిరోధించకూడదు. అసహజ రోగాలను ఆహ్వానించకూడదు ★

ఆహార దురభ్యాసాలు - అకాలమృత్యు వికటాట్టహాసాలు



గడచిపోయిన, గడుస్తున్న నాలుగు యుగాలలో, ఈ ఆధునిక యుగంలో నివసించే ప్రజలు మాత్రమే చాలా తెలివికలవారని, నిజమైన శాస్త్ర విజ్ఞానాన్ని అనుసరిస్తున్న ఆధునికులని, వీళ్ళకు తెలిసినంత విజ్ఞానం గతంలో ఎవరికి తెలియదని చాలామంది ఈనాడు గొప్పలు చెప్పకొంటూ వున్నారు. అదే నిజమైతే నేటి ప్రజలు గత కాల ప్రజలకన్న మరింత ఆరోగ్యంగా, మరింత అందంగా, మరింత దారుఢ్యంగా, నూరేండ్లు దాటిన ఆయుష్షుతో ఆనందంగా జీవించగలగాలి. అలా జరుగుతుందా? లేదు. ఆహారంలో గానీ, నిద్రలో గానీ, స్త్రీ పురుష సంభోగంలో గానీ క్రమశిక్షణ అనేదే ఈనాడు లేదు. పూర్తిగా ప్రకృతికి విరుద్ధమైన జీవితాన్ని గడుపుతూ ఆహార దురభ్యాసాలతో అమృతమయమైన ఆయువును ఆరోగ్యాన్ని అంతం చేసుకొంటున్నారు. ఏమిటా దురభ్యాసాలు ?

✤ పైరును నాశనం చేసే పురుగులను చంపటానికి అతి విషవంతమైన క్రిమిసంహారక ఎరువులను విపరీతంగా పంట పొలాలకు వాడుతున్నారు. పురుగులను చంపే మందులు, ఆ మందుల వల్ల పండిన పంటను తినే మనుషులను కూడా నిర్దాక్షణ్యంగా స్లోపాయిజన్‌లాగా వికృత రోగాలు కలిగించి ప్రాణాలు తీస్తున్నాయనే పచ్చినిజం పండించే సామాన్య రైతులకు తెలియక పోయినా, ఆ మందుల ఉత్పత్తిదారులను ప్రోత్సహించే, ప్రభుత్వాలకు కూడా తెలియటం లేదు. తెలిసినా వారు పట్టించు కోవడం లేదు. సాంప్రదాయక ఎరువుల తయారీ దారులను ప్రోత్సహించి ఆ ఎరువులను వ్యవసాయదారులకు అందించి కాలుష్యంలేని ఆహారాన్ని ఉత్పత్తి చేయటానికి ప్రభుత్వాలు తగిన బాధ్యత వహించాలి.

✤ ఏ విటమినులు జీవశక్తులు లేని కేవలం పిండి పదార్థం మాత్రమే వున్న తెల్లని బియ్యాన్ని ఆహారంగా ఉపయోగించటమే సకలరోగాలకు మూలమని కూడా ప్రభుత్వాలు ప్రజల్లో ప్రచారం చేయాలి. తెల్ల బియ్యాన్ని పూర్తిగా నిషేధించినప్పడే ప్రజలు ఆరోగ్యవంతులవుతారు.

✤ అలాగే వేళపాళ లేకుండ ఎప్పడుపడితే అప్పడు, ఎక్కడపడితే అక్కడ నోటికందింది తినే దురలవాటును తిండిపోతులు మానుకోవాలి. ఒకసారి తిన్న ఆహారం జీర్ణంకాకముందే మళ్ళీ భుజించడమే రోగానికి మూలం అని ప్రజలు తెలుసుకోవాలి.

✤ ప్రకృతిలో ప్రతిజీవి ఏరోజు కారోజు శ్రమపడి తనకు కావలసినంత ఆహారాన్ని మాత్రమే సంపాదించి భుజిస్తుంది. వేలాదిజీవులకు దక్కవలసిన ఎక్కువ ఆహారాన్ని ఏనాడూ తను నిలువచేయదు. కానీ ఈనాడు మానవుడు తనకు అవసరమైన దానికన్న అధికంగా తింటున్నాడు. ఆ తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కావడానికి కనీస శారీరక శ్రమకూడా చేయుటం లేదు. వందలవేలమందికి కడుపు నింపే ఆహారాన్ని, ధనాన్ని తానొక్కడే నిలువచేసుకొంటున్నాడు. ఈ విధానాలు ప్రజలు మానుకోవాలి.



✤ ఒకప్పడు సంపన్న వర్గాల ప్రజలకు మాత్రమే పొట్టలు దిట్టంగా పెరిగివుండేవి. కానీ ఈనాడు వర్గ విచక్షణ లేకుండ అందరికి పొట్టలు విపరీతంగా పెరుగుతున్నయ్. మురిగి పులిసిపోయిన ఆహారపదార్థాలతో మానవుల ఉదరాలు కుళ్లిన కళేబరాలు నిండిన స్మశానంలా తయారై ముదిరిపోయిన రోగాల నరక కూపాలుగా మారుతున్నయ్.

✤ ఎప్పడైనా ఎవరికైనా తిన్న ఆహారం జీర్ణంకాక కడుపు ఉబ్బరంగా వుండి " ఈ పూట నాకు భోజనం వద్దు" అంటే కుటుంబసభ్యులంతా "అయ్యో భోజనం మానేస్తే పనిచేయుటం ఎలా ? కొంచెమైనా తినండి," అంటూ సానుభూతిచూపి బలవంతం పెట్టి మరీ నోట్లో కుక్కుతారు. ఇది ఆ వ్యక్తికి లాభం కాకపోగా ఎంత తీవ్రమైననష్టం కలిగిస్తుందో వారు తెలుసుకోలేరు. కాబట్టి ఎవరు ఎంత మొహమాటపెట్టినా, పెట్టకపోయినా, ఆకలివేసినప్పడు మాత్రమే తినండి. ఆకలి లేనప్పడు ఆ పూటమానండి. ఈచిన్న జాగ్రత్త మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే దివ్యౌషధమని ఎప్పడూ గుర్తు పెట్టుకోండి. ఈ నిజాన్ని పాటించిన మన పెద్దలు ఎంతో అనుభవంతో "ఆహార వ్యవహారాల్లో మొహమాటం వుండకూడదు" అనే సూక్తిని ప్రచారం చేశారు.

✤ పచ్చి పదార్థాలు, ఉడకబెట్టిన పదార్థాలు కలిపిగానీ, లేత కూరగాయలు ముదురు కూరగాయలు కలిపిగానీ, కొత్త ధాన్యము పాత ధాన్యము కలిపిగానీ, వేడి పదార్థాలు చల్లని పదార్థాలు కలిపిగానీ ఒకేసారి తినవద్దు. పరస్పర విరుద్ధధర్మాలు, స్వభావాలు గల పదార్థాలు కలిపి తిన్నప్పడు శరీరంలో ధాతువులు అసమానమై అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తయ్.

✤ బాగా ఎండలో తిరిగి వచ్చిన తరువాత కొద్దిసమయంకూడా విరామం ఇవ్వకుండ, వెంటనే చల్లటి నీళ్ళు తాగటంకానీ, వేడి వేడి భోజనం చేయుటం గానీ, మంచిదికాదు. స్నానం చేసిన వెంటనే భోజనం చేయవద్దు. భోజనమైన వెంటనే సంభోగం పనికి రాదు. భోజనానికి నిద్రకు కనీసం రెండు నుంచి మూడు గంటలు వ్యవధి వుండటంలోనే మన ఆరోగ్య రహస్యం ఇమిడి వుంది ★

ఆహార రహస్యాలు - ఆరోగ్యం కోరేవారికి అవస్యాలు



మానవుల శరీరమందలి బలము, ఆరోగ్యము, ఆయువు, ప్రాణము, ఇవన్నీ ఆ మానవుల ఉదరములోని జఠరాగ్నిని అనుసరించి వుంటయ్. అన్నము, నీరు అనే కట్టెలతో జఠరాగ్ని ప్రజ్వరిల్లుతుంది. ఈ జఠరాగ్ని ఒకసారి తగ్గి, ఒకసారి పెరగకుండ, ఎల్లప్పడూ సమంగా వుంచటానికి అనువైన ఆహారం అనే ఇంధనాన్ని మానవులు సక్రమంగా అందించగలిగితే, ఇక వారి ఆరోగ్యాన్ని వర్ణించటానికి వేయితలల ఆదిశేషుడికైనా శక్యంకాదు. అలాగే ఆహారం అనే ఇంధనాన్ని సక్రమంగా అందించకపోతే జఠరాగ్ని నశించిపోయి, శారీరక చలన క్రియలన్ని ఆగిపోయి దేహమే నశించి పోతుంది. అటువంటి వారిని ప్రాణా పాయస్థితి నుంచి కాపాడటానికి నాలుగు తలల బ్రహ్మదేవునకు కూడా వశం కాదు.

ఎవరు నిరోగులుగా వర్ధిల్లుతారు ?



హితకరములైన ఆహార పదార్థాలతో జఠరాగ్నినిఎల్లప్పుడూ సమస్థితిలో వుంచుకొంటూ, ప్రతి దినము ప్రణవాది మృత్యుంజయ మహా మంత్రములను పఠిస్తూ, కలిగిన దానిలో దాన ధర్మములు చేస్తూ, సదా మంచి ఆలోచనలతో, మంచి నడవడితో, మానవతా హృదయంతో జీవించేవారు ఈ జన్మలోనే కాకుండ, ఈ జన్మఫలం వల్ల రాబోయే జన్మలో కూడా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా వర్ధిల్లుతారు. అంతేగాకుండ లోకంలోని సజ్జనులకు ఇష్టుడిగాను, సర్వజనులకు పూజనీయుడిగాను ప్రఖ్యాతిగాంచి ముప్పై ఆరు వేల రాత్రులు, అంటే నూరు సంవత్సరాలు జీవిస్తారు. కాబట్టి ఆహారము వలననే శరీరానికి మంచి రంగు, మనసుకు నిర్మలత్వము, మంచి మధురమైన కంఠస్వరము, పరిపూర్ణమైన ఆయువు, ప్రఖ్యాతమైన ప్రతిభ, అంతులేని సుఖము, అనంతమైన సంతృప్తి, పటిష్టమైన పుష్టి, దృఢమైన దేహ దారుఢ్యము, మహా మేధస్సు ఇవన్నీ కలుగుతయ్. దీనిని బట్టి ఇహ పరలోకాల విజయ జీవన పరంపరలకు ఆహారమే, ఆది మధ్య అంత్య సోపానాలనే అక్షర సత్యాన్ని ప్రతి ఒక్కరు తెలుసుకోవాలి ★



ఆహారమే ప్రాణరక్షణకు మూలం సకల కష్టసుఖాల ఆలవాలం



మనం తినే ఆహారం ఆన్నాశయంలోని జఠరాగ్ని చేత చక్కగా పచనము చేయ బడినదై, రసము, మలము అనెడిరెండు ప్రధాన విభాగాలుగా మారుతుంది. వీనిలో మొదటిదైన రసము అనే ధాతువు నుండి రక్తము, రక్తము నుండి మాంసము, మాంసము నుండి కొవ్వు, కొవ్వు నుండి ఎముక, ఎముక నుండి మజ్జ, మజ్జ నుండి వీర్యము, వీర్యము నుండి ఓజస్సు తేజస్సుగా రూపాంతరం చెందుతుంది. వీనినే సప్తధాతువులు అని పిలుస్తారు. ఈ ఏడు దాతువుల నుండి ఉత్పన్నమయ్యే పోషక శక్తులు శరీరంలోని పంచేంద్రియాలను కాపాడే జీవద్రవ్యాలుగాను, శరీరంలోని కీళ్ళు వాటికి అనుసంధానంగా వుండే నరాలు మొదలైన సమస్త శారీరక అవయవాలను పోషించే పోషకద్రవ్యాలుగాను వినియోగపడుతుంటయ్.

ఇక పైన చెప్పిన రెండవ ప్రధాన విభాగమైన కిట్టము అను పేరుగల మలము వలన చెమట, మూత్రము, విసర్జింపబడే పురీషము ఆనెడు మలము, ముక్కులో పుట్టే మలము, ముఖము మీద పుట్టే మలము, రోమ కూపాలనుండి పుట్టే మలము, తల వెంట్రుకలు, మీసము, గడ్డము, శరీరముపైన రోమాలు, గోళ్ళుమొదలైన పదార్థాలుగా రూపాంతరాలు చెందుతూ ఆయా భాగాలను పోషిస్తూ వుంటుంది.

ఈ విధంగా ఆహారము వలననే పుట్టే రసము, కిట్టము అనే మౌలిక పదార్థాల సమత్వం వలననే శరీరం ఎల్లవేళలా క్రమపద్ధతిలో పోషింప బడుతూ, మానవులను సర్వాంగ సుందరులుగా, కాంతి మంతులుగా, బల వంతులుగా, సుఖ జీవులుగా, శతాధిక ఆయుష్మంతులుగా తీర్చి దిద్దుతూ వుంటుంది.

ఇది ఎప్పుడు జరుగుతుంది ? మానవులు తమ జఠరాగ్ని శక్తిని అనుసరించి హితమైన ఆహార విధానాన్ని అనుసరించినప్పుడే పైన చెప్పింది సుసాధ్యమౌతుంది. అదే వేళా పాళా లేకుండా కనిపించిన ప్రతి పదార్థం తింటూ జిహ్వా చాపల్యానికి లొంగిపోతే పైన చెప్పిన, రసము, కిట్టము అనే మూల విభాగాలే దోషాలుగా మారి అటు ధాతువులను, ఇటు వివిధ మలాలను చెరచి శరీరాన్నే స్వరనాశనం చేస్తయ్.



ఇంత మహోపకారానికి మానవ జన్మ సాఫల్యానికి సహకరించే ఆహారాన్ని మనమంత సరియైన పద్ధతిలో తింటున్నామా ? అసలు ఆహార వదార్థాలనే విష రసాయనాలు వేయకుండ పెంచగలుగుతున్నామా ? ఆలోచించండి, ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోండి ★



అతి సర్వత్ర వర్జయేత్



మన మహర్షులు, యుగయుగాల విభిన్న జీవన విధానాలను పరిశీలించిన తరువాత, మనిషికి ఏది మంచిది ? ఏది మంచిది కాదు ? అనే విషయములను కూలంకషంగా పరిశోధించి చివరకు "అతిగా ఏ పని చేయకూడదు ఏ అలవాటు శృతి మించకూడదు. మంచి అయినా చెడు అయినా శృతి మించితే అనర్థాలకు దారితీస్తుంది" అనే అర్థాలు కలిగేటట్లుగా 'అతిసర్వత్ర వర్జయేత్' అనే నానుడిని ప్రచారం చేశారు.



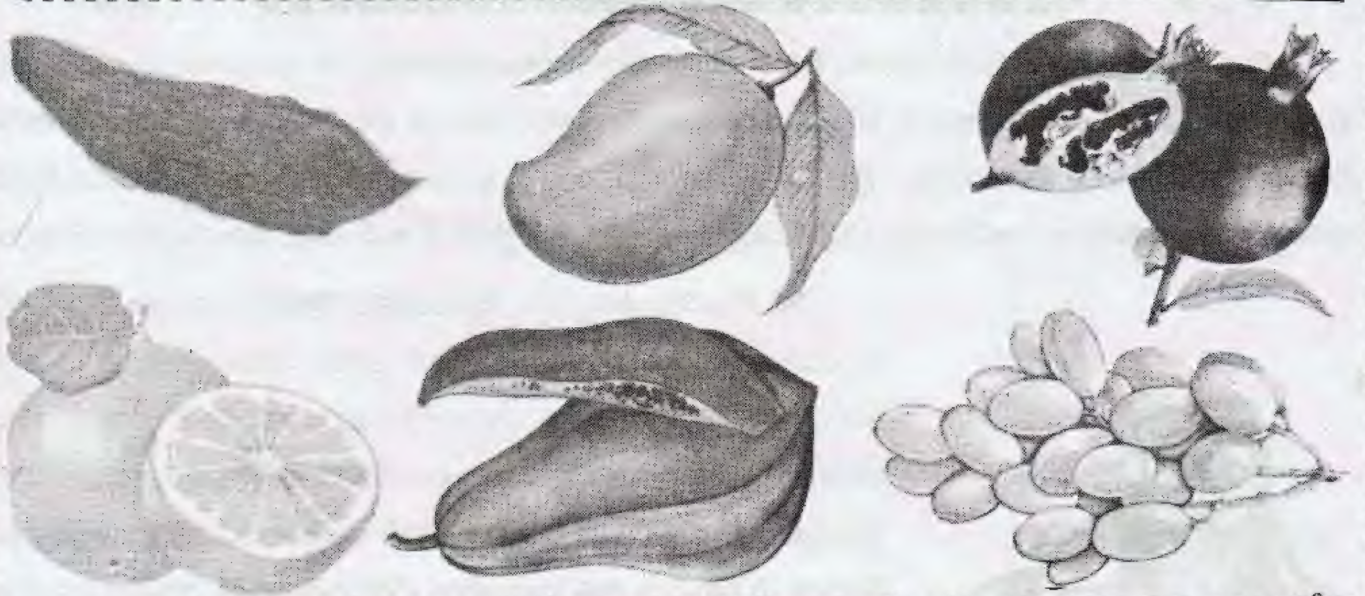
★ కొందరు ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో రకరకాల పద్ధతుల్లో వ్యాయామం చేస్తుంటారు. ఎవరికి వారు తమ శారీరక బలాన్ని అవసరాన్ని బట్టి పరిమిత స్థాయిలో వ్యాయామం చేయటం వల్ల శరీరంలో అనవసర కొవ్వు పదార్థాలు చేరకుండ ఎప్పటికప్పుడు శరీరం చైతన్యవంతంగా చక్కటి ఆకృతిని కలిగి ఉంటుంది. శరీరం ఎల్లప్పుడు తేలికగా, ఏ పనినైనా, అతి సులువుగా చేయగల శక్తితో, ధైర్యము స్థైర్యము కలిగి వుంటుంది. దేహంలో వాత పిత్త కఫాలనే త్రిదోషాలు సమంగా వుండి, సమమైన జఠరాగ్నిని ఉద్దీపనం చేసి ఆహారాన్ని సక్రమంగా జీర్ణం చేసి, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో, ఆయువుతో వర్థిల్లేటట్లు చేస్తుంది.

ఇదే వ్యాయామం శృతి మించితే అంటే దేహస్థాయి కన్నా అధికంగా ఆచరింపబడితే శరీరంలోని ధాతువులు క్షీణించిపోతయ్. దోషాలు అసమానమౌతయ్. విపరీతమైన శ్రమ కలుగుతుంది. తట్టుకోలేనంత బడలిక ఏర్పడుతుంది. ఇంకా రక్త పిత్తము, దప్పిక, జ్వరము, వాంతి, శ్వాస వ్యాధులు ఏర్పడతయ్. కాబట్టి వ్యాయామం మంచిది కదా అని అదే పనిగా చేస్తే ఆ మంచే చెడై మన కొంప ముంచుతుంది. అతి వ్యాయామం అనర్థం అనే వాస్తవాన్ని గమనంలో పెట్టుకోవాలి. ఏనుగును ఆకర్షించి నశించిపోయే సింహంలాగా, అతిగా చేసే ఏ పనులవల్లనైనా మానవులు నశించిపోతారు.

అతిగా ఆచరింపకూడని వాటిల్లో అతిహాస్యము, అతి వాగుడు, అతితాగుడు, అతినడక, అతిసంభోగము, అతి జాగరణ, అతినిద్ర అతికోపము, అతి మౌనము, అతి అహంకారము, అతిలోభము, అతి మోహము, అతిభోజనము, మొదలైన అనేక విషయాలు కూడా సర్వత్రా అనర్థమే.

★ ఈ అనర్థాలను అర్థంచేసుకొని ఆచరణలో పెట్టకుండ, వూరికే మందు బిళ్లలు మింగుతూ రోగాలు తగ్గమంటే తగ్గుతయ్యా ? తెలిసి చేసినా తెలియక చేసినా తప్పు నిప్పులా కాల్చకమానదు " ఆ తప్పు సరిదిద్దుకొని మన ఆరోగ్యాన్ని మనమే కాపాడుకోవాలి. మన భవిష్యత్తును మనమే తీర్చి దిద్దుకోవాలి ★

ఆరు రుచుల ఆహార మర్మం - తెలుసుకోవటమే ప్రతి మనిషి ధర్మం



ఈ ప్రపంచంలో మనకు కనిపించే వేలాది లక్షలాది మొక్కలు, చెట్లు మొదలైన సమస్త పదార్థాలలోను ఆరు రుచులే వుంటయ్. 1) తీపు, 2) పులుపు, 3) లవణము, 4) కారము, 5) చేదు, 6) వగరు, వీటినే షడ్రుచులు అంటారు. ఒకే భూమిలో ఆరు రుచులు వుండటం, ఆ రుచులతో కలిసి ఎన్నో రకాల ఆహార పదార్థాలు ఆవిర్భవించటం, వాటిని భుజించటంలో మనిషి తీసుకునే జాగ్రత్తలు, అజాగ్రత్తల వల్లనే ఆరోగ్యము, అనారోగ్యము కలగటం, ఆ పొరపాట్లు తెలుసుకొని ఆహారాన్ని సరిచేసుకోవటం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ఏర్పడటం, ఇదంత సృష్టికర్త లీలావిలాసం కాక మరేమీ కాదు.

★ ప్రకృతిలోని ప్రతి అణువును కూలంకషంగా పరిశోధించిన మనభారతీయ మహర్షులు ప్రకృతి రహస్యాన్ని ఛేదించి అందులోని ఆరు రుచులను కనుగొన్నారు. ఈ అనంతమైన సృష్టికి మూలమైన పంచభూతాలలో వరుసగా 1) ఆకాశభూతము, 2) వాయుభూతము 3) అగ్నిభూతము, 4) జల భూతము, 5) భూభూతము, ఆవిర్భవించినయ్. వీటిలో ఆకాశమునుండి వర్షం రూపంలో భూమి మీద పడే నీరు, భూమి మీద పడకముందు వరకు ఎంతో సౌమ్యంగా, చల్లగా తేలికగా, ఏ రుచి కలిగివుందో చెప్పటానికి వీల్లేనిదిగా వుంటుంది. ఆకాశోదకము భూమిమీద పడేటప్పుడే భూవాతావరణంలోని వాయు ప్రభావానికి అగ్ని ప్రభావానికి లోనౌతుంది. భూమి మీద పడిన తరువాత భూ భూతము, జలభూతముల స్వభావములను తనలో కలుపు కొంటుంది. ఈ విధంగా అయిదు మహా భూతాల గుణాలను పుణికి పుచ్చుకున్న నీరు, భూమిమీద మొక్కలు చెట్లు, ఖనిజాలు మొదలైన చరాచర జీవ జాలముతో కలిసిపోయి వాటికి ఒక

సంపూర్ణమైన జీవాన్ని రూపాన్ని, రంగుని, స్వభావాన్ని, రుచిని కలిగిస్తుంది. ఆ కలిగించటంలోనే వివిధ రుచులు, రంగులు ఏర్పడుతున్నయ్.

★ మరి ఆరు రుచులు ఎలా ఏర్పడినయ్ ? అంటే ఆకాశభూతం నుండిఅవ్యక్తమైన ఆకాశగుణంతో భూమిపై పడ్డ నీరు పంచభూతాల గుణాలను తనలో ఇముడ్చుకునే ప్ర క్రియలో భాగంగా, " భూభూతము జల భూతము" యెక్క సంబంధము అధికంగా వున్న చోట 'తీపి' రుచి పుడుతుంది. ఆ నీటికి "భూభూతము అగ్నిభూతము" ల సంబంధము అధికముగా వున్నచోట "పులుపు " రుచి పుడుతుంది. ఆ నీటికి "జలభూతము, అగ్నిభూతము"ల సంబంధము అధికముగా వున్నచోట "లవణరుచి" పుడుతుంది. ఆ నీటికి "వాయు భూతము, అగ్నిభూతము" ల సంబంధము అధికముగా వున్న చోట "కారము " రుచి పుడుతుంది. ఆ నీటికి "ఆకాశభూతము, వాయు భూతము" ల సంబంధము అధికముగా కలిగినచోట "చేదు " రుచి పుడుతుంది. అలాగే ఆ నీటికి "వాయు భూతము, భూభూతాల" సంబంధం అధికంగా వున్నచోట" వగరు" రుచి పుడుతుంది. అంతేగాకుండా పంచమహాభూత స్వభావాల హెచ్చుతగ్గుల వలన అనగా రుతువులను బట్టి అయిదు మహాభూతాల గుణాలలో మార్పులు జరుగు తుండటం వల్ల, ప్రకృతిలోని చరాచర ప్రాణులన్నింటికి రక రకాల రూపాలు రంగులు ఏర్పడు తుంటయ్. ఇప్పుడు మనం వరుసగా ఏ రుచి ఏ గుణాలను కలిగివుంటుందో తెలుసుకుందాం.

ఏ రుచి ఏ వ్యాధులను తొలగిస్తుంది ? ఏ వ్యాధులను కలిగిస్తుంది ?

ప్రకృతిలోని ఆరు రుచులను ఆరు ఋతువులకు అనుగుణంగా తినటమే ఆరోగ్య దాయకం. అలాగాకుండ కొంతమందికి చిన్నతనం నుండే ఏదో ఒక రుచి మీద ఎక్కువ ఇష్టం కలుగుతుంది. ఆ రుచి గల పదార్థాలనే ఎక్కువగా తింటుంటారు. అలాంటివారు అయా రుచుల గుణాలను తెలుసుకోవడం ద్వారా వారి పొరపాట్లను సరిదిద్దుకొని ఆరోగ్యం పొందవచ్చు. ఇప్పుడు ముందుగా తీపి రుచి తినటం వల్ల కలిగే లాభనష్టాలను తెలుసుకుందాం.


మిక్స్‌డ్ వెజిటబుల్


అల్లం


పండు మిరప

మధుర రసము (తీపి) స్వభావాలు

ఆరు రసాలలో తీపి రాజు వంటిది. శారీరక ఎదుగుదలకు మిక్కిలి అనుకూలమైనది. ఎట్లనగా తీపి రుచిగల పదార్థాలను తినటం వల్ల ఆ పదార్థాలనుండి వరుసగా శరీరాన్ని పోషించే, రసము 2) రక్తము, 3) మాంసము, 4) కొవ్వు, 5) ఎముక, 6) మజ్జ 7) వీర్యము అనే సప్త ధాతువులు చక్కగా వృద్ధిపొందుతయ్

★ శరీరంలోని సర్వేంద్రియాలకు బలము, కాంతి, సౌఖ్యము, నిర్మలత్వము, మనసునకు మృదుత్వము కలిగి ఆయువు పోషింపబడుతుంది.

★ శరీరంలో ప్రకోపించిన పిత్తము(వేడి) వాతము (వాయువు) సమ స్థితికి వస్తయ్. ఇంకా తీపి తినటం వల్ల దప్పిక అణగుతుంది. వివిధ పదార్థాల ద్వారా శరీరంలో చేరే విషాలు తొలగిపోతయ్.

★ చర్మమును వెంట్రుకలను కంఠమును ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యవంతంగా కాంతివంతంగా వుంచటంలో తీపి రుచి ప్రధానమైనది.

★ ఇంకా ఇది బలహీనముగా శుష్కించి పోయి వున్న శరీరము కలవారికి బలుపు చేస్తుంది. విరిగిన ఎముకలను త్వరగా అతుకునట్లు ఉపయోగ పడుతుంది. ముక్కు, నోరు, గొంతు, పెదవులు, నాలుక, వీటికి చైతన్యమును, సుఖమును కలిగిస్తుంది. శారీరక మానసిక తాపాన్ని అరికడుతుంది.





★ తీపి రుచి మనోహరంగా చలువచేసే స్వభావంతో గురు (బరువైన) గుణము కలిగివుంటుంది.

★ ఇన్ని సుగుణాలు తీపి రుచిలో వున్నా ఈ ఒక్క రుచినే ఎక్కువగా ఆస్వాదించేవారికి క్రమగతిలో అనేక వ్యాధులను కూడా కలిగిస్తుంది. ఏ వ్యాధులను కలిగిస్తుందో తెలుసుకుందాం.



★ తీపినే ఎక్కువగా తినేవారు కొవ్వు, అధికంగా పెరిగి స్థూల శరీరులవుతారు. అందమైన ఆకృతి అందహీనమైన వికృతిగా మారుతుంది. చర్మమంతా అతి మృదువుగా మారుతుంది.



★ క్రమంగా శరీరం అతి బరువుగా మారి చురుకుదనము, చైతన్యము లోపించి సోమరితనము ఏర్పడి అధిక నిద్రకు దారితీస్తుంది.

★ తీపి అధికంగా వాడటం వల్ల జఠరాగ్ని తగ్గిపోయి, నోటికి రుచి తెలియకుండపోయి, ఆహారం మీదనే అయిష్టత కలుగుతుంది.

★ క్రమక్రమంగా ఎగశ్వాస, దగ్గు, పడిసెము, చలిజ్వరము, నోటి తీపు, వాంతి, గొంతు బొంగురు, మందబుద్ధి, బోదకాలు కలుగుతయ్.

★ ఇంకా పొత్తి కడుపు, పేగులు, గొంతు వీటి యందు పాచి వంటి పదార్థము పేరుకుపోయి ఆయాభాగాలను రోగగ్రస్తం చేస్తయ్.

అంతేగాకుండ నేత్రవ్యాధులు నాసా (ముక్కు) వ్యాధులు, కఫ వ్యాధులు పెరిగిపోతయ్.

ఆమ్ల (పులుపు) రసం- లాభనష్టాల సరసవిరసం

★ పులుపు కలవటంవల్ల ఆహారానికి కమ్మని రుచి కలుగుతుంది. ఆహారాన్ని జీర్ణంచేసే జఠరాగ్ని పెరుగుతుంది.

★ పులుపు వల్ల దేహానికి దారుఢ్యము, మనసునకు మేధస్సు, ఇంద్రియములకు పటుత్వము కలుగుతయ్.

★ పులుపు రుచి వల్ల శరీరంలో అధికస్థాయిలో వున్న వాతము (వాయువు) తగ్గిపోయి స్వభావస్థితికి వస్తుంది. హృదయము చల్లబడి తృప్తి చెందుతుంది.

★ ఆహారాన్ని ఎక్కువగా భుజించేటట్లుగాను, భుజించిన దానిని సక్రమంగా జీర్ణం చేయుటకు పులుపు ఉపకరిస్తుంది.

★ పులుపు రుచి, తేలికగా మనోహరంగా వుండి వేడిచేసే స్వభావం కలదిగా వుంటుంది.

ఇన్ని ఉత్తమగుణాలు కలిగివున్నా, ఒక్క పులుపు రుచి మాత్రమే ఎక్కువగా ఆస్వాదించేవారికి అనేక వ్యాధులను కూడా కలుగ జేస్తుంది ఏమిటా వ్యాధులు ? తెలుసుకుందాం.

★ పులుపు రుచి అవసరానికి మించి వాడటం వల్ల పండ్లు పులిసి పోతయ్. దప్పిక పెరుగుతుంది. కళ్ళు మూతలు పడతయ్.



★ తల వెంట్రుకలకు గగుర్పాటు కలుగుతుంది. శరీరంలోని కఫము కరిగిపోయి, పిత్తము (వేడి) పెరుగుతుంది. దానివల్ల రక్తము చెడి శరీరంలోని మాంసధాతువు కూడా దహించుకుపోతున్నంత వేడెక్కుతుంది. క్రమంగా శరీరం శిథిలమౌతుంది.

★ అంతేగాకుండా బలహీనంగా వున్నవారు, గాయాలు దెబ్బలు తగిలిన వారు పులుపును అధికంగా అదే పనిగా వాడటంవల్ల వంటికి వాపు వివిధ గాయాలకు పాకము కలుగుతుంది.

★ గొంతు, రొమ్ము, గుండె వీటిల్లో విపరీతమైన తాపం పుడుతుంది.

లవణము (ఉప్పు) - లాభ నష్టాలు

★ ఉప్పును ఆహార పదార్థాలలో కలిపి వాడటం వల్ల అది శరీరంలోని విషపు నీరును దగ్ధము చేసి మాలిన్యాలను తీసివేస్తుంది. ఆకలిని వృద్ధిచేసి మల పదార్థాలను సక్రమంగా విసర్జింపజేస్తుంది.

★ పేరుకుపోయిన కఫము, విషపదార్థాలు గట్టిగా వుండలు కట్టి వున్న మలము, జీర్ణముకాని అన్య పదార్థాలు వీటన్నిటిని తన శక్తితో ముక్కలు ముక్కలు చేసి బయటకు నెట్టి వేస్తుంది. అన్నాశయం అపక్వ పదార్థాలతో నిండి వున్నప్పుడు ఆ పదార్థాలను బలవంతంగా తోసివేసి ఖాళీ ఏర్పరస్తుంది. కడుపులోని వాత వాయువును హరింపచేస్తుంది.

★ శరీరమునందలి కీళ్ళపట్లు, తాడుతో బంధించినట్లుగా కలిగే కాళ్ళు చేతుల నొప్పులు, నిమ్మళింపచేస్తుంది. శరీరంలో గట్టిగా పేరుకుపోయిన ఏ పదార్థమునైన మెత్తపరుస్తుంది.

★ శరీరములోని తక్కిన రసాలను అణగదొక్కి తనదే పై చేయిగా చేసుకొంటుంది.

★ స్రోతో మార్గాలను శుద్ధిచేసి, శరీరాన్ని మృదువు పరచి, ఆహారానికి రుచి కలిగిస్తుంది.

★ ఉప్పు గురు గుణాన్ని, వేడిచేసే స్వభావాన్ని, చమురు తత్వాన్ని మితంగా కలిగివుంటుంది.

ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నప్పటికి కేవలం ఉప్పునే ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తే అది అనేక వ్యాధులను కలుగ చేస్తుంది. ఏమిటా వ్యాధులు ?

★ శరీరంలో అమితంగా వేడి పుట్టిస్తుంది. రక్తాన్ని దూషింపచేసి రక్త వ్యాధులు కలిగిస్తుంది.

★ అమితమైన దాహాన్ని కలిగించి శరీరం స్పృహ కోల్పోయేటట్లుగాను, మూర్ఛ వ్యాధులకు గురయ్యేటట్లు గాను చేస్తుంది.

★ ఉప్పును అధికంగా వాడటంవల్ల శరీరమంతా అమితంగా వేడెక్కుతుంది. తరచుగా విరేచనాలను కలిగిస్తుంది.

★ మాంస కండరాలు కరిగిస్తుంది. కుష్ఠు వ్రణాలు గడ్డలు, మొదలైనవి పగిలి స్రవించేటట్లుగా చేస్తుంది.

★ శరీరమంతా క్రమంగా త్వరితగతిన ముడతలు పడిపోయి, వీర్యము బలహీనమైపోయి, ఇంద్రియ పటుత్వం, తగ్గిపోతుంది. మగతనం నిర్వీర్యమౌతుంది.

★ వెంట్రుకలు త్వరగా నెరసిపోయి వూడిపోతయ్. బట్టతల కూడా సంప్రాప్తిస్తుంది.

★ ఇంకా రక్తపిత్తవ్యాధి, ఆమ్ల పిత్తవ్యాధి, వాతరక్తవ్యాధి, విసర్పులు, మొదలైన వ్యాధులను కూడా కలిగిస్తుంది.

కారపు రుచి - లక్షణాలు

★ కారపు రసము నోటిని శుద్ధిచేసి కడుపులో జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేస్తుంది.

★ ముక్కు నుండి, కన్నులనుండి నీరు స్రవింపచేసి వాటిని శుద్ధి చేస్తుంది.

★ సకల అవయవాలకు చైతన్యం కలిగించి శరీరం పైన వచ్చే వాపులు, శరీర స్థూలత్వము, దద్దుర్లు, దురదలు, చర్మంమీద చమురు, మడ్డి, చెమట మొదలైన మాలిన్యాలను హరింపచేస్తుంది.

★ క్రిములను చంపి వ్రణాలను మాన్పుతుంది. గడ్డకట్టిన లేదా గట్టిపడిన రక్తాన్ని పగుల కొట్టి కరగిస్తుంది.

★ దగ్గరగా ముడుచుకుపోయిన శరీరభాగాలను బలవత్తరంగా విడదీసి వాటిని యధాస్థానానికి చేసుస్తుంది.

★ శరీరంలోని ధమనులు, స్రోతస్సుల మార్గాలను విశాలపరుస్తుంది.

★ శరీరంలో అధికమైన కఫాన్ని కరిగిస్తుంది.

ఇన్ని ఉత్తమ గుణాలు ఉన్నప్పటికి కారాన్ని అధికంగా వాడటం వల్లఎన్నెన్నో అనర్థాలు కూడా కలుగుతయ్. వాటిని తెలుసుకుందాం.

★ కారము మాత్రమే అధికంగా ఉపయోగించే వారికి కారము యొక్క తీవ్రమైన విపాక ప్రభావమువలన వీర్యము పలుచబడి మగతనమును క్షీణింపచేస్తుంది.

★ ఈ కారపు రసము యొక్క కఠినమైన వీర్య ప్రభావము వలన మనసులోని చైతన్యం నశించి జడత్వం పెపొందుతుంది. మానసిక ఉల్లాసం, ఉత్తేజం తగ్గిపోతయ్.

★ అధికంగా కారం సేవించటం వల్ల క్రమంగా శరీరం క్షీణించిపోయి పటుత్వంతగ్గి ముందుకు వంగిపోతుంది. వార్ధక్యం త్వరగా ఆవహిస్తుంది.

★ మనసులో భయాన్ని, ఆందోళనను కలిగించి, శరీరమంతా తిరిగిపోతున్నట్లుగా చేస్తుంది.

★ శరీరమంతా మంటలు పుట్టి బలం నశించిపోతుంది. గొంతులో విపరీతమైన మంట పుడుతుంది.

★ వాయు అగ్ని, భూతాల తీవ్ర ప్రభావం గల కారము శరీరంలో అధికమైతే, మనోచాపల్యము మతిభ్రమణము, మైకము, వణుకు, పగలగొట్టినట్లు నొప్పులు, పాదాలు, చేతులు, వెన్నుపూస, మెడ, నడుము, మొదలైన భాగాల్లో తీవ్రమైన వాతరోగాలు జనిస్తయ్ ★

చేదు రుచిలో - గుణగణాలు



ఆకాశ వాయుభూతాల అధికాంశంతో పుట్టిన చేదురుచిని ఆహారంగా పరిమితంగా వాడటం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతయ్యో, అధికంగా వాడటం వల్ల ఎలాంటి నష్టాలు జరుగుతయ్యో తెలుసుకుందాం.



★ చేదు అనేది ఇష్టమైన రుచి కాకపోయినా ఇది నోటిలోని అరుచిని అంటె నోటికి రుచితెలియక పోవటాన్ని నివారిస్తుంది.

★ శరీరంలోని విషాలను, క్రిములను హరింప చేస్తుంది. మంటలు, దురదలు, చర్మవ్యాధులు, దప్పిక, వీటిని అణచివేస్తుంది.

★ జ్వరాలను హరింపచేసి, చర్మాన్ని , మాంసాన్ని గట్టి పరుస్తుంది. జఠరాగ్నిని బాగా ప్రజ్వలింపచేసి ఆహారాన్ని చక్కగా పాకంచేస్తుంది.

★ స్త్రీల చనుబాలలోని దోషాలను హరింపచేసి శుద్ధి చేస్తుంది, వృద్ధిచేస్తుంది.

★ శరీరంలో అధికంగా పెరిగే దుష్టమాంసాన్ని విరిచివేసి బయటకు వెడలింపచేస్తుంది.

★ శరీరంలోని అధిక కఫ (నీరు) స్రావాలను, అధిక కొవ్వు, అధిక చెమట, జొల్లు, చీము, మలము, మూత్రము, పిత్తము మెదలైన వాటిని శోషింపచేసి ఎండబెట్టి ఆయాభాగాలకు ఆరోగ్యం ఇస్తుంది.

ఇన్ని సుగుణాలు ఉన్నప్పటికి చేదురుచి ఒక్కటే ఎక్కువగా వాడటానికి అలవాటుపడితే అనేక అనర్థాలు కూడా సంభవిస్తయ్. ఆ అనర్థాలు తెలుసుకుందాం.

★ చేదు మితం తప్పి వాడటం వల్ల దాని తీవ్రమైన రూక్షగుణ ప్రభావంతో శరీరంలోని నీరు, రసము, రక్తము, మాంసము, కొవ్వు, ఎముక, మూలుగు, ఇంద్రియం మొదలైన ధాతువులన్ని ఎండిపోయి శోషించిపోతయ్. శారీరక బలము తగ్గి, శరీరం కృశించిపోతుంది. దారుఢ్యం సడలిపోతుంది.

★ ఇంకా మితిమీరిన చేదు వలన మూర్ఛ, మైకము, నోరెండుట. శరీరము వణకుట, తిరిగి పోతున్నట్లు ఉండుట మొదలైన అనేక వాత వికారాలు కలుగుతయ్ ★

వగరు రుచి - లాభ నష్టాలు



వాయువు పృథ్వి భూతాల ఆధిక్య సమ్మేళనం వల్ల పుట్టిన వగరు రుచి వల్ల కలిగే లాభనష్టాలను తెలుసుకుందాం.

★ వగరు రుచిని ఆహారంగా వాడటం వలన అది శరీరంలోని వాత పిత్త కఫ త్రిదోషాల తీవ్ర ప్రకోపాన్ని అణచి వేసి దోష సామ్యత కలిగించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

★ నవరంధ్రాల ద్వారా ధారవాహికంగా వెలువడే ద్రవాలను తక్షణమే నిలిపి వేస్తుంది.

★ వగరు రుచి, శరీరంలో విడిపోయి దూరంగా జరిగిన అవయవాలను తిరిగి దగ్గరికి చేరుస్తుంది.

★ వ్రణాల్లో, కురుపుల్లో, గడ్డల్లో వున్న చెడు పదార్థాలను బహిష్కరింప చేసి వ్రణాలు మాన్పివేస్తుంది.

★ అతిగా పెరిగిన శ్లేష్మాన్ని, అతిగా ప్రవహించే రక్తాన్ని, అతిగా పెరిగిన వేడిని అణచి వేస్తుంది. చలువచేసే స్వభావంతో, రూక్షగా బరువుగా వుండే ఈ వగరు రుచిని అవసరానికి మించి అధికంగా స్వీకరించినా కొన్ని అనర్థాలు జరుగుతయ్. ఏమిటా అనర్థాలు ?

★ వగరు రుచి ఎక్కువగా వాడితే నోటిలోని నీరంతా ఎండిపోయి నోరు ఆర్చుకుపోతుంది.

★ రొమ్ములో నొప్పికలిగి హృదయం వేదనకు గురి అవుతుంది.

★ కడుపులో విపరీతంగా శూల పుడుతుంది. వాగ్నిరోధము కలిగి మాటలు ఆగి ఆగి రావటం జరుగుతుంది.

★ శరీరంలో ద్రవపదార్థాలు స్రవించే స్రోతో మార్గాలన్నింటిని ఎండింపచేస్తుంది.

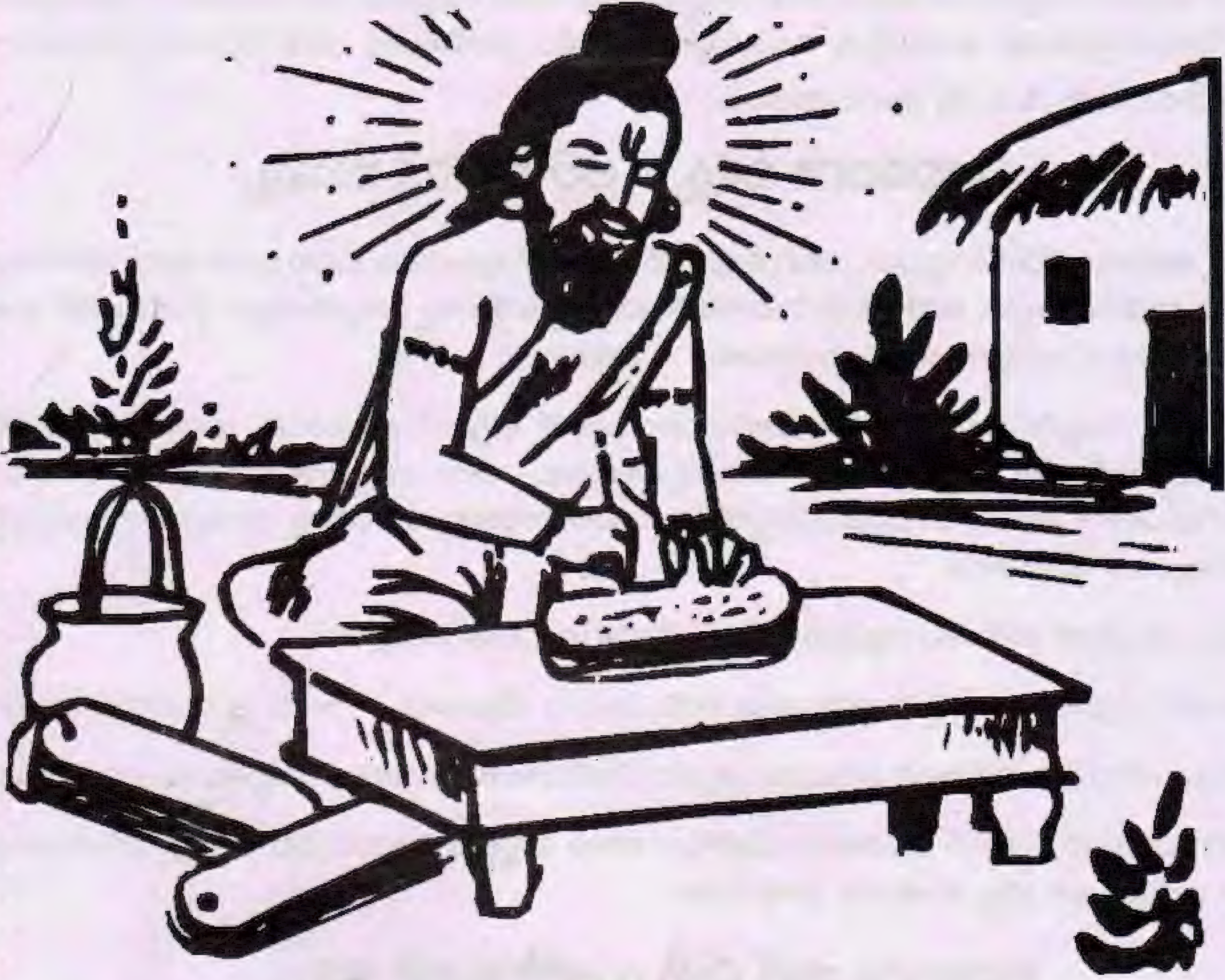
★ శరీరం నల్లబారిపోయి, మగతనం క్షీణించిపోతుంది. తీవ్రమైన మలబద్దకం ఏర్పడి శీఘ్రముగా వృద్ధాప్యము ఆవరిస్తుంది. భరించలేనంత బలహీనత కలుగుతుంది.

★ అపానవాయువు, మూత్రము, మలము బంధింపబడతయ్.

★ శరీరంలో ఉత్సాహము, చైతన్యము నశించి బద్దకము పాలు మాలిక ఏర్పడతయ్.

★ అధిక వగరు రసము వలన పక్షవాతము, అర్థాంగవాతము మొదలైన వాత వ్యాధులు కలిగి శరీరాన్ని నశింపచేస్తయ్ ★

ఈ ఆరురుచుల్ని ఎలా వాడితే ఆరోగ్యం కలుగుతుంది ?



పైన తెలిపిన తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారము, చేదు, వగరు అనే ఆరు రుచుల్ని తగిన పరిమాణంలో ఆహారంగా వాడుకునే బుద్ధిమంతులు ఎల్లప్పుడూ సంపూర్ణ ఆరోగ్య వంతులుగా, బలవంతులుగా, నిండు నూరేళ్ల పాటు ఆనందంగా జీవిస్తారు.

ఈ రహస్యాలు తెలియక, తెలిసిన తరువాత కూడా అశ్రద్ధచేసి ఏదో ఒకటో రెండో రుచులను మాత్రమే అధికంగా తింటూ వుండే వారు ఎల్లప్పుడూ రోగాలతో కుళ్ళిపోతూ వైద్యులచుట్టూ ప్రదక్షిణాలు చేస్తూ తన ఇంటిని ఒంటిని గుల్ల చేసుకుని అల్పాయుష్కులై అర్ధాంతరంగా అకాలమృత్యువుకు ఆహుతైపోతారు.

కాబట్టి విజ్ఞులు, ఆరోగ్యాభిలాషులు అయిన మా పాఠక సోదరీసోదరులు ఆరు రుచుల రహస్యాలను అవగాహన చేసుకొని తమ నిత్య జీవితంలో ఆచరణలో పెట్టాలని, తమ మిత్రులకు, బంధువులకు కూడా ప్రచారం చేయాలని కోరుతున్నాము. శుభం భూయాత్ ★

అతిగా సేవింపకూడని పదార్థాలు - వాస్తవిక ఆరోగ్య పరమార్థాలు

మనం రోజూ సేవించే పదార్థాల గుణధర్మాలు తెలియక రోజూ మనం అనేక పొరపాట్లు చేస్తూ వికృతమైన రోగాల పాలబడు తున్నాము. లవణము అంటే ఉప్పు, క్షారము అంటే సున్నము. ఈ రెడు కలిసిన పదార్థాలను అతిగా సేవింపకూడదని ఆయుర్వేద మహర్షులు ఎన్నోవేల సంవత్సరాల నాడే ప్రయోగ పూర్వకంగా నిర్ధారించారు. వాటి గురించి తెలుసుకుందాం.

అధికంగా ఉప్పు - ఆరోగ్యానికి ముప్పు

- ఉప్పు అధికంగా వేడిచేసే స్వభావం కలిగి తీక్షణమైన గుణాలతో వుంటుంది. దీనిని పరిమితంగా ఆహారంలో కలిపి వాడటం ద్వారా, ఆహారానికి రుచి కలిగించి, తిన్న ఆహారాన్ని చక్కగా జీర్ణం చేయటానికి మల పదార్థాలను సులువుగా బహిష్కరించటానికి ఉపకరిస్తుంది.
- కొందరికి ఉప్పును అధికంగా వినియోగించటం ఎంతో ఇష్టంగా వుంటుంది. దానివల్ల శరీరానికి బడలిక, బలహీనత, దుర్బలత, కలిగి శిథిలమైపోతుంది. ఎవరు ఎక్కువగా ఉప్పును తినే అలవాటు కలిగివుంటారో వారు అతి చిన్నవయస్సులోనే శరీరంలోని రక్తాన్ని, మాంసాన్ని శిథిలం చేసుకున్నవారై రోగిష్టులుగా మారతారు.
- ఉప్పు ఎక్కువుగా తినేవారు కష్టమైన పనులు చేయలేని బలహీనులవుతారు.
- కొందరు స్వభావ విరుద్ధమైన ఉప్పు పాలు కలిపి సేవించి చేతులారా రోగాలను కొని తెచ్చుకుంటారు.
- లవణం అధికంగా తినేవారికి వెంట్రుకలు త్వరగా నెరసిపోయి, వూడిపోయి బట్టతల సంప్రాప్తి స్తుంది.
- శరీరం యౌవన దశలోనే ముడతలు పడిపోయి అకాల వార్థక్యం అవహిస్తుంది. కాబట్టి చెడుగుణాలు గల ఉప్పును అతి కొద్ది మాత్రంగా వాడుకోవాలి.

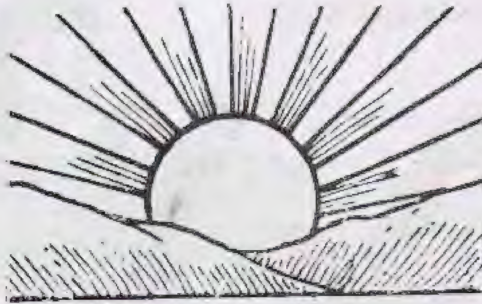
అధికంగా వాడే సున్నం ఆరోగ్యానికి కన్నం

- మనం ఎక్కువగా సున్నాన్ని తాంబూలంలో వాడుతుంటాము. కొన్ని ప్రాంతాల ప్రజలు రోజూ అనేకసార్లు తాంబూలం వేసుకోటానికి అలవాటుపడి వుంటారు. పరిమితికి మించిన స్థాయిలో సున్నాన్ని సేవిస్తారు.
- సున్నము తీవ్రమైన స్వభావంతో వేడిచేసే గుణము కలిగి వుంటుంది. భోజనం తరువాత ఆకు వక్కలతో పాటు తగు పరిమితిగా వాడితే ఆహారాన్ని బాగా జీర్ణంచేసి వ్యర్థ పదార్థాలను బహిష్కరించటానికి చక్కటి ఔషధంగా మనకు ఉపకరిస్తుంది.
- అదేపనిగా ఎక్కువగా వాడటంవల్ల తల వెంట్రుకలు నెరిసిపోయి రాలిపోతయ్. కంటి చూపుదెబ్బతిని త్వరలో అంధత్వం అలుముకొంటుంది.
- గుండెజబ్బులు శీఘ్రంగా ఎదురౌతయ్. పురుషుల్లో వీర్యం పలుచబడి క్రమంగా ఎండిపోయి, మగతనం క్షీణించి నపుంసకత్వం నడివయసులోనే ప్రాప్తిస్తుంది. కాబట్టి సున్నాన్ని ఎంత తక్కువగా వాడుకుంటే అంత ఎక్కువ ఆరోగ్యం మనకు కలుగుతుంది ★

అన్ని ఋతువుల్లో ఒకే ఆహారం - అనారోగ్యానికి విహారం
ఋతు స్వభావాన్ని బట్టి తినే ఆహారం - ఆరోగ్య జీవనహారం

✤ ఋతు స్వభావాలను తెలుసుకొని, ఆ స్వభావానికి అనుగుణమైన ఆహార పదార్థాలను, పరిమితంగా భుజిస్తూ వుండే స్త్రీ, పురుషులు ఎల్లప్పుడూ నిత్యనూతన సౌందర్యరాశులుగా జీవిస్తారు.





కాల రహస్యం

✤ సంవత్సరం అనేది ఋతువిభాగాన్ని బట్టి ఆరు అవయవాలుగా విభజింపబడివుంటుంది. సూర్యుడు ఉత్తరం దిక్కువైపు ప్రయాణం చేసేటప్పుడు శిశిర, వసంత, గ్రీష్మఋతువులు ఏర్పడతయ్. ఈ కాలాన్ని ఉత్తరాయణ కాలమని ఆదాన కాలమని వ్యవహరిస్తారు. అలాగే సూర్యుడు దక్షిణ దిక్కు వైపు ప్రయాణించేటప్పుడు వరుసగా వర్ష, శరత్, హేమంత ఋతువులు ఏర్పడతయ్. ఈ కాలాన్ని దక్షిణాయణ కాలమని విసర్గ కాలమని వ్యవహరిస్తారు.

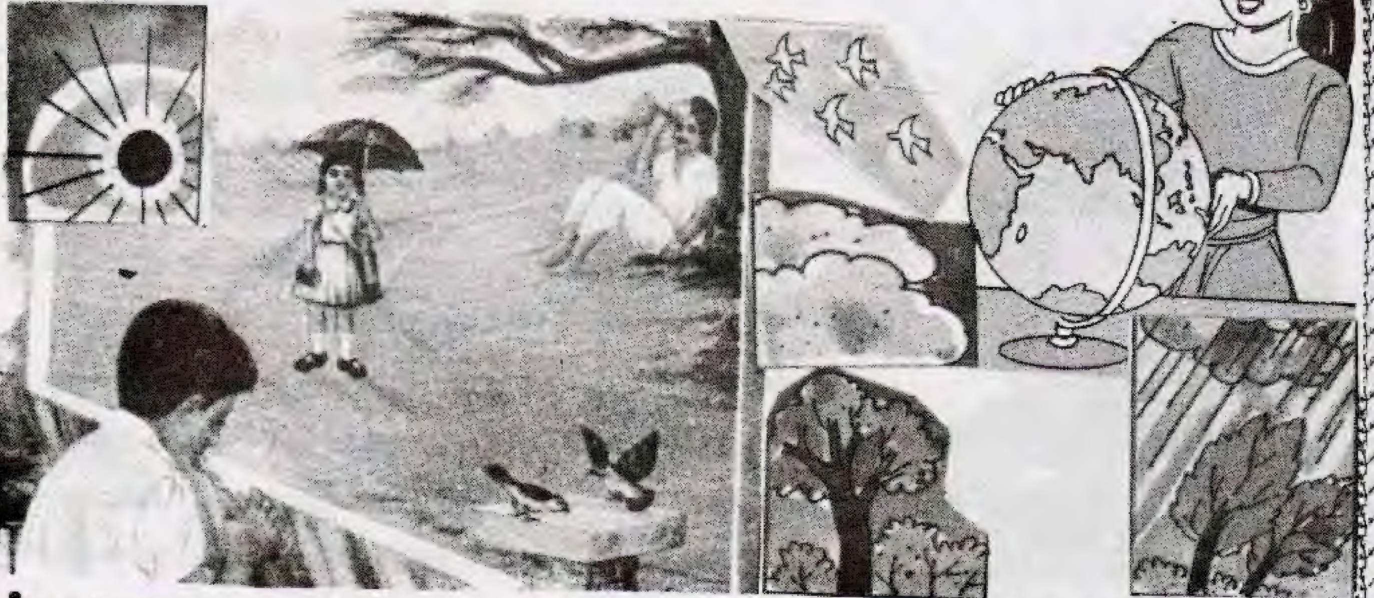


✤ విసర్గ కాలంలో మిక్కిలి సౌమ్యమైన హితకరమైన వాయువులు వీస్తుంటయ్. ఆదానకాలంలో మిక్కిలి తీక్షణమైన అహితకరమైన వాయువులు వీస్తుంటయ్. ఎందుకంటే విసర్గకాలంలో చంద్రుడు అధికమైన బలము కలవాడై తన కోమలమైన చల్లని కిరణాలతో జగత్తును స్పర్శిస్తూ వుంటాడు కాబట్టి ఆకాలం ఎంతో ఆహ్లాయంగా మనోహరంగా బలవత్తరంగా వుంటుంది. ఆదానకాలంలో సూర్యుడు అగ్ని ముఖుడై వుండటం వలన చంద్రుడు బలహీనమై వుండటం వలన తీక్షణమైన రూక్ష స్వభావముగల వాయువులు వీస్తూ

చండప్రచండమైన మార్తాండుని కిరణాలతో జగత్తు మొత్తం శోషింపబడుతుంది కాబట్టి ఆకాలం ప్రాణులకు ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది. ఈ విధంగా సూర్యుడు చంద్రుడు వాయువు ఈ ముగ్గురు ఆయా కాల ఋతు స్వభావాలను బట్టి సంచరించే మార్గాలవల్ల, మానవులకు రసబలము, దోషబలము, దేహబలము కలుగుతూ వుంటయ్.

✤ శిశిర, వసంత, గ్రీష్మ ఋతువులతో కూడిన ఆదానకాలంలో అతి ప్రతాప వంతమైన కిరణాలతో నిండివున్న సూర్యుడు, ఆ కిరణాల ప్రభావాన్ని తనలో విలీనం చేసుకున్న వాయువు, ఈ ఇరువురు, పైన చెప్పిన మూడు ఋతువుల్లోను, ప్రపంచంలోని సర్వజీవుల శక్తిని సారాన్ని గుంజుకొని, ఆ ప్రాణులను నిర్వీర్యులుగా మారుస్తుంటారు. ఆ కారణం వలన భూమి మీద రూక్షస్వభావము అధికమై, ఆ ప్రభావముగల కారము చేదు వగరు రుచులు గల ఆహార పదార్థాలు అపరిమితంగా ఉత్పన్నమౌతయ్.

✤ వర్ష, శరత్, హేమంత ఋతువులతో కూడిన విసర్గ కాలంలో, వర్షము, చల్లని గాలులు, నీలిమేఘాలు కారణంగా అల్పశక్తితో కూడిన సూర్యుడు, సూర్యుని ప్రతాపం తగ్గటంతో అతి బలవంతుడైన చంద్రుడు, చంద్రుని చల్లదనాలను కలబోసుకున్న వాయువు, ఈ ముగ్గురివల్ల పైన తెలిపిన మూడు ఋతువుల్లోను ప్రపంచంలోని సకల జీవులకు అమితమైన శక్తిని బలాన్ని అందిస్తూ పృథివిని సారవంతం చేస్తారు. అందువల్ల అప్పటి వరకు అధికశక్తితో కూడిన కారము, చేదు, వగరు, రుచుల ప్రభావం తగ్గిపోయి, వాటి స్థానంలో శక్తివర్థకమైన తీపి, పులుపు, ఉప్పు రుచులు గల ఆహార పదార్థాలు ఉత్పన్నమౌతయ్.



✤ విసర్గకాలము మొదలయ్యే టప్పుడు, ఆదాన కాలము ముగిసేటప్పుడు అంటే షుమారుగా జూన్ జులై, మాసాల్లో మానవులు ఎక్కువ బలహీనులుగా వుంటారు. విసర్గకాలం మధ్యలోను, ఆదానకాలం మధ్యలోను అంటే మార్చి, ఏప్రియల్, అక్టోబర్, నవంబర్, మాసాల్లో మానవులు మధ్యమ బలం కలిగివుంటారు. విసర్గకాలం చివరలోను ఆదానకాలము మొదటలోను అంటే నవంబర్ 15 నుంచి మార్చి 14 వరకు అధికబలము కలవారుగా వుంటారు ★

హేమంత కాలంలో (నవంబర్ 15 నుంచి జనవరి 14 వరకు) పాటించవలసిన ఆహార విహార నియమాలు



✤ చల్లనిగాలులతో నిండిన శీతల గుణ ప్రభావముగల ఈ హేమంత రుతువులో శరీరపై భాగాలకు చలి గాలులు సోకటం వలన, గర్భములోని జఠరాగ్ని బలము కలదై ఎంత బలవత్తరమైన ఆహారమునైనా జీర్ణంచేసుకో గల శక్తి కలిగివుంటుంది. ఆ సమయంలో అంత ఉజ్వలమైన జఠరాగ్నికి తగిన ఆహారము ఇవ్వకపోతే అది శరీరంలోని రసధాతువులనే ఆహారంగా తీసుకొని దానిని నశింపజేస్తుంది. దానివల్ల, శీతాకాలంలో శీత ప్రధానమైన వాతము (గ్యాస్) విపరీతంగా ప్రకోపిస్తుంది. కాబట్టి ఈ హేమంత ఋతువులో, బరువైన, బలముగల తీపి పులుపు రుచులు గల పదార్థాలను అధికంగా సేవించాలి. ఎందుకంటే ఈ ఋతువు తరువాత శక్తిని గుంజుకునే శిశిర ఋతువు ప్రారంభం కాబోతుంది. కాబట్టి ఆ ఋతువు రోగాలకు మూలం కాబట్టి, ఈ హేమంతంలోనే బలవర్ధకమైన పదార్థాలను భుజించి, రాబోయే రోగాల కాలాన్ని ఎదుర్కోవటానికి తగిన శక్తిని సమకూర్చుకోవాలి. కాబట్టి నూనెతోను, పులుపుతోను, ఉప్పుతోను వండినటువంటివి, ఆవు పాలు, పంచదార, బెల్లము, కలకండ, నువ్వులనూనెలతో వండిన రకరకాల తీపి పదార్థాలు, పాయసాలు, తనివితీరా భక్షించేవారికి ఆయువు క్షీణింపదు. ఇంకా ఈ ఋతువులో నిత్యము తైలంతో తల నుండి పాదాల వరకు మర్దన చేసుకొని గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచెయ్యాలి. పగటి పూట ఎండను ఆస్వాదించాలి. రాత్రివేళ్లల్లో పడుకునే గదులు వేడిగా వుండేలా అమర్చుకోవాలి. దట్టముగా, వెచ్చగా వుండే బట్టలు ధరించి కృష్ణాగరును వంటికి లేపనం చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా స్త్రీ పురుషులిరువురు రాత్రివేళల్లో పై విధంగా తయారై ఒకరినొకరు గాఢంగా ఆలింగనం చేసుకొని పడుకోవాలి. ఈ ఋతువులో స్త్రీ పురుషులు ఏ నియమ నిబంధనలు లేకుండా సంతృప్తికరంగా రోజూ సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చు. మరో ముఖ్య విషయమేమిటంటే ఈ ఋతువులో తేలికగా వుండే ఆహారాన్ని గానీ, వాతాన్ని పెంచే ఆహారాన్నిగానీ ఎక్కువ గాలినిగానీ, తక్కువ పరిమాణంలో ఆహారాన్ని గానీ స్వీకరింపకూడదు ★

హేమంత శిశిర ఋతువుల్లో తినవలసిన పదార్థాలు

శరీర మర్దనకు, ఆముదము, ఆవనూనె, నూవ్వులనూనె, వేప నూనె, కానుగనూనె ఏదైనా వాడవచ్చు. ఈ కాలంలో ఉదయం పూటనే భోజనం చేయాలి. ఆహార పదార్థాలుగా, బాగా జీర్ణశక్తిగల యౌవన వంతులైన వారు కొత్త బియ్యాన్ని, జీర్ణశక్తి లేనివారు. వృద్ధులు పాతబియ్యాన్ని వండుకొని తినాలి. ఇంకా గోధుమరొట్టె, గోధముజావ, బార్లీజావ, కందిపప్పు, కందికట్టు, పొట్లకాయ, బీరకాయ, లేత వంకాయ, లేత మునగకాయ, గొజుబాన్, గాజర గడ్డలు, చిన్న ముల్లంగి, కంద, పుదీన, కొయ్యతోటకూర, గంగపాయల కూర, పొన్నగంటి కూర, లేత మునగ ఆకు కూర, తెల్ల గలిజేరు ఆకుకూర, చింత పువ్వుకూర, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, అల్లము, శొంఠి, ఆవాలు, లవంగాలు, మిరియాలు, బెల్లము, ఇంగువ, సముద్ర లవణము, సైంధవ లవణము, జీలకర్ర, వాము, దాల్చిన చెక్క, నువ్వులు పాత చింతపండుచారు, ఉలవచారు, శనగపులుసు, సునాముఖిచారు, ఆవుపాలు, ఆవు నెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ, మేకనెయ్యి, తేనె, మంచిగంధం షర్బత్, తియ్యదానిమ్మ, పుల్లదానిమ్మ, రేగుపండ్లు, బాదం పప్పు, ద్రాక్షపండ్లు, ఖర్జూరపు పండ్లు నారింజపండ్లు నిమ్మపండ్లు, మారేడు పండ్లు, పాతచింతకాయ, పాత ఉసిరిక కాయ పచ్చళ్ళు, పాలసుగంధ పానకము, అశ్వగంధ అతిమధురం చూర్ణము, త్రిఫల చూర్ణము, తాంబూలము ఇవి సేవించవచ్చు. ఇవి తప్ప మిగిలినవి సేవింపరాదు.

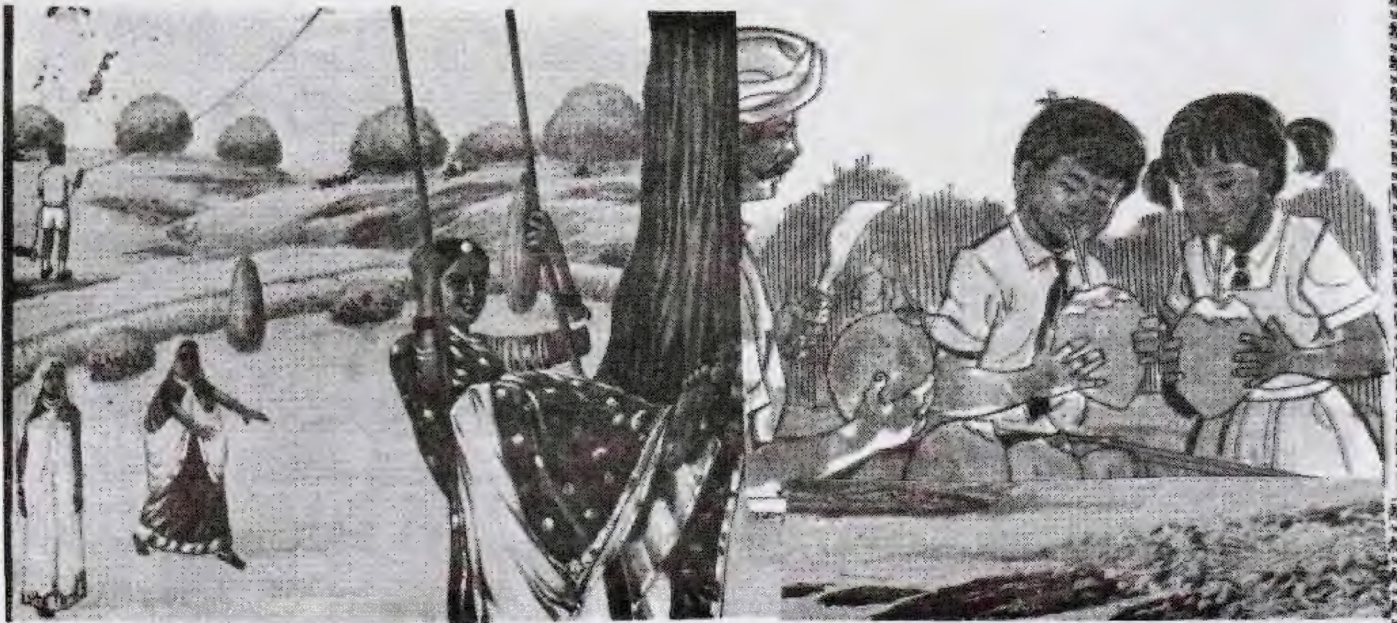


శిశిర ఋతువులో (జనవరి 15-మార్చి14) ఆహార విహారనియమాలు

ఆదానకాలం ఈఋతువునుంచే ఆరంభమౌతుంది. అంటే సూర్యుడు ఉత్తరాయణంలోకి ప్రవేశించి సకల జీవరాశుల సారాన్ని పీల్చుకోవటం మొదలు పెడతాడు. ఈ శిశిరం గడచిపోయిన హేమంత ప్రభావాన్నే కలిగి వుంటుంది. అయితే గత ఋతువుకన్న ఈ ఋతువులో చలిగాలులు మరికొంత బలంగా వీస్తయ్. కాబట్టి యధాతథంగా పైన హేమంత ఋతువులో తెలిపిన ఆహార విహారాలనే అనుసరించాలి.

వసంత ఋతువులో (మార్చి 15- మే 14) ఆహార విహార నియమాలు

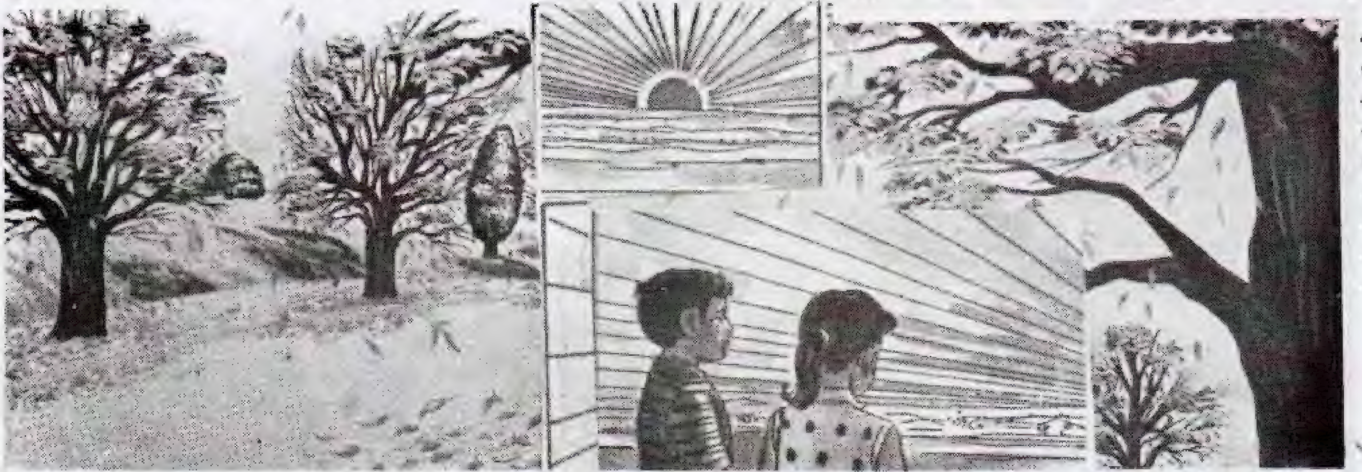
ఇది శరీరంలోని శక్తిని క్షీణింపచేసి నానారోగాలను కలుగజేసే అనారోగ్య కాలం అని చెప్పవచ్చు. ముందు జరిగిపోయిన శీతాకాలంలో శరీరంలో పేరుకుపోయివున్న శ్లేష్మం (నీరు) ఈ ఋతువులోని తీవ్రమైన వేసవి ఎండకు కరిగి కడుపులోనికిచేరి, కడుపులోని జఠరాగ్నిని నశింపచేసి, తినే ఆహారాన్ని సక్రమంగా జీర్ణం కానివ్వక అనేక వ్యాధులకు కారణమౌతుంది. అందువల్ల ఈ వసంత ఋతువులో వమన (వాంతి)క్రియను తప్పనిసరిగా పాటించి ఉదరములోని కఫాన్ని బహిష్కరింపచేయాలి. జఠరాగ్ని తక్కువగా వుండటంవల్ల తొందరగా జీర్ణంకాని బరువైన అతిశక్తివంతమైన, తీపి, పులుపు రుచులు గల పదార్థాలను ఎట్టి పరిస్థితులలోను భుజింపకూడదు. పగటినిద్ర మరింత అజీర్ణానికి మలబద్ధకానికి దారితీస్తుంది. ఈ ఋతువులో తప్పనిసరిగా కనీస వ్యాయామమైనా నిత్యం ఆచరించాలి. శరీరానికి నువ్వులనూనెతో అభ్యంగనం చేసుకొని నలుగు పెట్టుకొని స్నానం చేయాలి. ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో నువ్వులనూనెతో తైలగండూషము (పుక్కిలించటం) చేయుట చాలా ఉపయోగము. చందనము, కృష్ణాగరువంటి ఓషధులను గంధం తీసి ఆగంధాన్ని ఒంటికి లేపనం చేసుకోవటం చాలా అవసరం. స్త్రీ పురుషులిరువురు ఈ ఋతువులో కూడా సంభోగ సుఖాన్ని కొంచెం పరిమితంగా అనుభవించవచ్చు.



పాత బియ్యము వేయించి రవ్వచేసిన నూకను వండుకొని తినటం చాలా మంచిది. అలాగే .. బార్లీ, పాతగోధుమలు జావగా చేసుకొని తినవచ్చు. శనగలు, పెసలు, ఉలవలు, వాడవచ్చు. పొట్లకాయ, కాకరకాయ, మేడికాయలు, నీరుల్లి (ఆనియన్) అరటిపువ్వు, కంద, లేతముల్లంగి, కొత్తిమీరి, తేనె, ద్రాక్ష, కలకండ, (మిస్రీ) పసుపు, మామిడల్లము, మిరియాలచారు, మెంతికూర, వెల్లుల్లి, కరివేప, సైంధవలవణము, శొంఠి, తెల్లగలిజేరుకూర తినవచ్చు. పాల సుగంధ పానకము, త్రిఫలచూర్ణము, తులసి, చూర్ణము, శొంఠి కాఫీ, అల్లంటీ, పాత ఉసిరిక వచ్చడి ఇవన్నీ ఉపయోగించవచ్చు.

గ్రీష్మ ఋతువులో (మే 15- జూలై 14) ఆహార విహార నియమాలు

గ్రీష్మఋతువులో సూర్యుడు తన అత్యంత శక్తివంతమైన ప్రచండ కిరణాలతో ప్రపంచంలోని సారమంతా పీల్చి వేస్తుంటాడు. అందువల్ల మానవులంతా కళతప్పి కృశించి బలహీనులుగా వుంటారు. కాబట్టి ఈ కాలంలో తీయని పదార్థాలు చల్లగా వుండే ద్రవ పదార్థాలు, మనోహరంగా ఆహ్లాయంగా వుండే మామిడిపండ్లు మొదలైనవి ఎవరు భక్షిస్తారో వారు ఈ మండువేసవిలో కృశించరు. ఈ ఋతువులో మద్యపానము పూర్తి నిషిద్ధము. అనేక సంవత్సరములనుండి అలవాటుపడి మానలేనివారు అతి తక్కువ మద్యాన్ని మంచి నీటితో కలిపి స్వల్పమోతాదుగా స్వీకరించాలి. ఈ ఋతువులో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను, ఉప్పు, పులుపు, కారము రుచులు గల పదార్థాలను అధిక మోతాదులో భుజింపకూడదు. ఎందువలననగా ఈ రుచులుగల పదార్థాలు అధిక ఉష్ణ స్వభావం కలిగి వుంటయ్ కాబట్టి ఉష్ణం తీవ్రంగా వుండే గ్రీష్మఋతువులో ఈ పదార్థాల సేవనం నిషిద్ధం. ఇంకా ఈ ఋతువులో వ్యాయామం చేయడం మంచిదికాదు. ఎందుకంటే అసలే క్షీణించిన శక్తితో శరీరాలు బలహీనంగా వుంటయ్. కాబట్టి మండువేసవిలో వ్యాయామం కూడా నిషిద్ధమే.



చందనం గంధంతీసి ఆ గంధాన్ని పగటిపూట ఒంటికి రాసుకొని చల్లటి వాతావరణం వుండే గదుల్లోను, రాత్రిపూట చంద్రుని కిరణాలు సోకే మేడపై భాగాలలోను పరుండటం శ్రేయస్కరం. ఈ ఋతువులో శక్తి హీనత అధికం కాబట్టి స్త్రీ పురుషులు సంభోగంలో పాల్గొనకూడదు. ఇది కొత్తగా వివాహమైన స్త్రీ పురుషులు తప్ప మిగిలినవారికి మాత్రమే వర్తిస్తుంది. వేసవిలో కూడా అధికశక్తి సంపన్నులుగా వున్న స్త్రీ, పురుషులు, సంభోగం మానలేని రసిక శిఖామణులు అశ్వగంధ, అతిమధురం, నేలతాడి, శతావరి వంటి వీర్యవర్ధక ఔషధాలు సేవించి సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చు. మిగిలినవారు పదిహేను రోజులకు ఒకసారి మాత్రమే ఈ ఋతువులో మైధునాన్ని అనుసరించాలి. సాయంత్ర సమయాల్లో ఉద్యానవనవిహారం, చల్లటి నీటితో స్నానం ఆచరించాలి ★

వర్ష ఋతువులో (జూలై 15-సెప్టెంబర్ 14) ఆహార విహార నియమాలు

సూర్యుడు ఆదాన కాలములో జీవుల శరీరాలను శోషింపచేయుట వలన జఠరాగ్ని మందగించి వుంటుంది. ఈ స్థితిలో ప్రారంభమైన వర్ష ఋతువులో స్వభావరీత్యా అమితంగా పెరిగే వాత, పిత్త, కఫాలనే దోషాల వల్ల శరీరం మరింత క్షీణించిపోతుంది. వేసవిలో సూర్యతాపాన్ని నిలుపుకున్న భూమి, వర్షంతో ఆ తాపాన్నంత ఆవిరిరూపంలో వెలువరిస్తుంది. ఈ ఆవిరివల్ల, మేఘాలనుండి పడే వర్షపు జల్లులవల్ల భూమి మీద పడ్డ నీరు పులుపుగా మారటంవల్ల ఆ సమయంలో వాత పిత్త కఫాలు ప్రకోపిస్తయ్. కాబట్టి వర్షాకాలంలో త్రిదోషాలను హరించి సమస్థితికి తేచ్చే సకల జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వర్షంలో తడవటం, వర్షపు గాలులను పీల్చటం, వర్షాకాలపు ఎండలో తిరగటం, అధిక వ్యాయామము, అధికసంభోగము, ఇవన్నీ మానుకోవాలి.ఆహార పదార్థాలలో తేనెను కలిపి సేవించటం ఎంతో ఉత్తమం. దాంతోపాటు పులుపు, ఉప్పు, చమురుగల పదార్థాలను భుజించాలి. శరీరానికి నలుగు పెట్టించుకోవటం, వళ్ళు మర్దనా చేయించుకోవటం సుగంధ ద్రవ్యాలు కలిపి స్నానం చేయటం అనుసరించాలి. ఈ ఋతువులో తేమలేనిచోట మాత్రమే నిద్రించాలి. ఇది 'శక్తి మధ్యమంగా వుండే కాలం' కాబట్టి వారానికి ఒకసారి మాత్రమే స్త్రీ పురుషులు సంభోగంలో పాల్గొనాలి.



ఉదరములో తక్కువగా వున్న జఠరాగ్నిని కాపాడుకునే నిమిత్తము, ఈ ఋతువులో పాతగోధుమలు పాత దంపుడు బియ్యం ఆహారంగా సేవించాలి. ఈ ధాన్యాలు సులభంగా జీర్ణమై శరీరానికి పుష్టికలిగిస్తయ్. కొంచెం గోరు వెచ్చగా వున్న నీటిలో తేనె కలిపి సేవించటం చాలా ఉత్తమం. మంచి నీళ్లను కాచి చల్లార్చి మాత్రమే తాగి తీరాలి.

అల్లము, ఆకుపత్రి, ఆవునెయ్యి, ఆగాకరకాయ, ఆవువెన్న, ఉసిరికకాయ, కరక్కాయ, తానికాయ(త్రిఫలం) కిస్మిస్ పండ్లు, కొత్తిమీర, కర్బూజాపండు పాత చింతపండు, చిలుకతోటకూర, పొట్లకాయ, తిప్పతీగ, నిమ్మపండు, గంగపాయిలకూర, ముల్లంగి, మెంతికూర, మునగ పువ్వుకూర, సైంధవ లవణము మొదలైన త్రిదోషహరములైన పదార్థాలను ఆహారంగా వాడటం అలవాటు చేసుకోవటం ద్వారా, రోగాల నిలయమైన ఈ వర్ష ఋతువులో ఏ రోగము అంటకుండ ఆరోగ్యంగా బ్రతకవచ్చు★

శరదృతువులో (సెప్టెంబర్ - నవంబర్ 14) ఆహార విహార నియమాలు

ఇది వర్షాకాలం తరువాత వచ్చే ఋతువు, వర్షాకాల ప్రభావం వల్ల శరీరంలో ప్రకోపించి వున్న త్రిదోషాలలో పిత్తము (అగ్ని) ఈ శరదృతువులోని తీవ్రమైన సూర్య కిరణముల వలన అమితంగా ప్రకోపిస్తుంది. అందువల్ల ఈ కాలంలో అతివేడిమిని హరించే ఆహార పదార్థాలను, తీపి పదార్థాలను, తేలికగా వుండి సులభంగా జీర్ణమయ్యే చలువ పదార్థాలను తగిన పరిమితిగా సేవించాలి. పాతబియ్యము, గోధుమలు, ఆహారంగా తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజు సక్రమంగా విరేచనమయ్యేలా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. మాంసాలు, పెరుగు, సున్నము, పగటినిద్ర, తూర్పుగాలి పూర్తిగా నిషేధించాలి. అయితే ఈ ఋతువులో నీరు పగటిపూట సూర్య కిరణాలతో తపింపబడి రాత్రి పూట చంద్ర కిరణాలతో చల్లగా చేయబడి, కాల స్వభావము చేత అమృత మయమైన ఉదకముగా రూపొందించబడుతుంది. దీనినే అతి సుగుణవంతమైన హంసోదకము అంటారు. ఈ నీటినే సేవించి రాతిపూట చంద్రకిరణాలను తనివితీరా ఆస్వాదించి ఆరోగ్యం పొందవచ్చు.



అల్లము, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, అరటికాయ, అరటిపండు, అరటిపువ్వు, ఆగాకరకాయ, ఏలకులు, కందిపప్పు, కరివేపాకు, కొత్తిమీర , పుదీనా, కొబ్బరికాయనీళ్లు, కొబ్బరిపాలు, ద్రాక్ష, ఖర్జూరము, గరికవేళ్ళ రసము, గోధుమ గడ్డి రసము, గాజర గడ్డలు, గౌజుబాన్, గోంగూర, చింతపొట్టు, చింతపువ్వు, జీలకర్ర తేనె, త్రిఫలాలు, తర్బూజా పండు, దానిమ్మ పండు, దోసకాయ, దొండకాయ, ధనియాలు, నిమ్మ, నీరుల్లి, బత్తాయి, నారింజ, నేరేడుపండ్లు పటికబెల్లం, పెద్దబచ్చలికూర, పుల్ల బచ్చలికూర, పాలసుగంధ పానకం, బూడిద గుమ్మడికాయ, లేతమునగ ఆకుకూర, మెంతికూర, కొయ్యతోటకూర, అతిమధురం చూర్ణము, సబ్జాగింజల షర్బత్తు, శనగపులుసు, సునాముఖి చారు, పేలాలు, మేడిపండ్లు, బార్లీజావ, పచ్చి పెసర పప్పు, లేక పెసరకట్టు, పొట్లకాయ, బీరకాయ, నక్కదోసకాయ, చుక్కకూర, పెరుగు తోటకూర, పొన్నగంటికూర, పాత నిమ్మ ఉసిరి, దబ్బ చింతకాయ పచ్చళ్లు వాడవచ్చు. ఇవి తప్ప ఈ ఋతువులో మరే ఇతరపదార్థాలు వాడకూడదు ★

అజీర్ణ వ్యాధులు - ఆహార ఔషధులు



ఈనాడు ప్రపంచ వ్యాపితంగా మానవాళి ఎదుర్కొంటున్న అన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు, ఆహార సేవనలో జరిగే లోపాలే మూల కారణాలు. ఈ కారణాలను ప్రజలకు వివరించి ఆహార సేవనలో జరిగే లోపాలను సరిదిద్దకుండ 'అందరికి ఆరోగ్యం' అనే శుష్క నినాదాలతో కాలం వెళ్లబుచ్చితే ప్రయోజనం శూన్యమే అవుతుంది. ఆ శూన్యాన్ని భర్తీ చేసి ఆహార రహస్యాలను, ఆయా ఆహారపదార్థాలలోని ఔషధగుణాలను ప్రజలకు వివరించి ఎవరి ఆరోగ్యాన్ని వారే కాపాడుకునే విధంగా తీర్చిదిద్దాలని కంకణం కట్టుకున్నాము.

"ఆహార నియమాలు పాటిస్తే - ఏ రోగానికీ ఔషధం అవసరం లేదు. ఆహార నియమాలు పాటించకపోతే, ఏరోగాన్నీ ఔషధాలు నయం చేయలేవు" అని ఎన్నో వేల సంవత్సరాలనాడే మన భారతీయ మహర్షులు ఎలుగెత్తి చాటారు. ప్రకృతిలోని శక్తివంతమైన ఔషధ విలువలుగల ఓషధులను ఎంపిక చేసి, ఆ ఓషధుల కలయికతో రక రకాల ఆహార పదార్థాలను తయారు చేసి, "ఈ ఆహారమే మీకు అపురూపమైన ఔషధంగా ఆరోగ్యాన్ని, ఆయువును దివ్యంగా కాపాడుతుంది" అని మానవ సమాజానికి అలవాటు చేశారు.



ఈ అలవాటునే ఆచారంగా చేసుకున్న సనాతన భారతీయులు సక్రమమైన ఆహార విధానాలను అనుసరిస్తూ, సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా పదికాలాలపాటు పచ్చగా జీవించారు. ఏవైనా పెద్ద పెద్ద వ్యాధులొచ్చినప్పుడు తప్ప, చిన్న చిన్న అనారోగ్య సమస్యలన్నింటిని ఆహారం ద్వారానే పరిష్కరించు కొనేవారు. ఆనాటి ప్రజలకు, అసలు వైద్యునితో అవసరమే లేనంత ఆహార విజ్ఞానం పుష్కలంగా వుండేది.

ఈనాటి ఆధునిక యుగంలో ప్రజలకు ఆహార విజ్ఞానం లేకపోగా "రోగానికి, ఆహారానికి సంబంధమే లేదు" అని, "రోగం వచ్చినప్పుడు మందు బిళ్ళలు మింగుతూ కమ్మగా ఏ ఆహార పదార్థాన్నైనా తృప్తిగా భుజించవచ్చు" అనే లోప భూయిష్టమైన విశ్వాసాలు ఏర్పడ్డయ్. ఈ విశ్వాసాలవల్లనే, చిన్న చిన్న వ్యాధులు ముదిరి ముదిరి వికృత వ్యాధులుగా పరిణమించటానికి కారణ మౌతున్నాయని ఎక్కువ మంది తెలుసుకోలేక పోతున్నారు.



ఏ వ్యాధికి ఏమి తినవచ్చో, ఏమి తినకూడదో, ఏ ఆహార పదార్థంతో ఏ వ్యాధులను మొదటి దశలోనే ఎలా నివారించుకోవచ్చో తెలుసుకుంటే క్రమక్రమంగా ఎవరి ఆరోగ్యాన్ని వారే చక్కదిద్దుకోవచ్చు. మీ కష్టసుఖాలకు మీరే బాధ్యులైనట్లుగా, మీ ఆరోగ్య అనారోగ్యాలకు కూడా మీరే బాధ్యులుగానీ, మరెవరూ కాదనే నగ్న సత్యాన్ని ప్రతి ఒక్కరు గుర్తు పెట్టుకోవాలని కోరుతున్నాము.

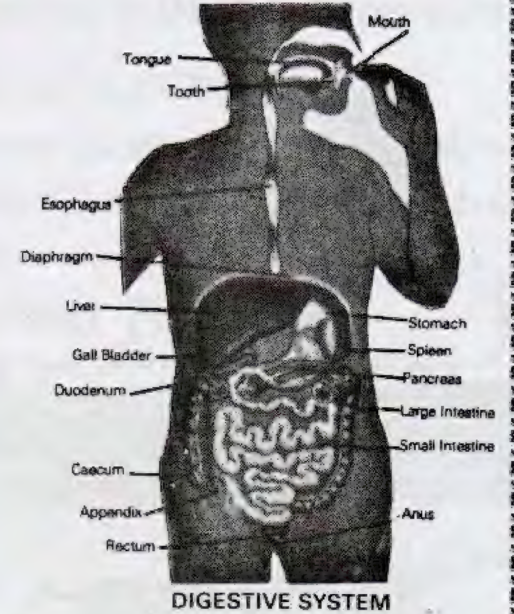


అజీర్ణమే అనారోగ్యానికి మూలం
మలబద్ధకమే సకల రోగాలకు ఆలవాలం

ఒక్క రోజు మన ఇంటి డ్రైనేజ్ మూసుకుపోయి మల పదార్థాలన్నీ గొట్టాలలోనే నిలువ వుండి, అందులో రకరకాల క్రిములు, పురుగులు పుట్టి, పులిసిపోయిన ఆ పదార్థాల నుండి పైకి ఎగదన్నే దుర్గంధ పూరితమైన చెడు వాయువులు ఇంట్లోకి ప్రవేశిస్తే మనం ఎంత అసౌకర్యానికి గురవుతామో, అదే విధంగా ఒక్కరోజు తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణంకాక, సుఖంగా విరేచనమయ్యే అవకాశం లేక, అజీర్ణ పదార్థాలన్నీ ప్రేగుల్లోనే నిలువవుండిపోయి కుళ్ళి పులిసి రోగకారక క్రిములు ఏర్పడి, పైకి ఎగదన్నే వాయువులు (గ్యాస్) పుట్టి అజీర్ణాన్ని కలుగజేసినప్పుడు కూడా అలాగే మన శరీరం అసౌకర్యానికి, అనారోగ్యానికి గురి అవుతుంది.

ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే మూసుకుపోయిన డ్రైనేజీని కొన్ని రోజుల వరకు శుభ్రం చేయకుండా పైనుండి ఇంకా ఇంకా మలపదార్థాలను నింపుతూ వుంటే అడుగున మురిగిపోయిన మల పదార్థాలు, వాటి నుండి పుట్టే క్రిములు, వాయువులు, క్రమక్రమంగా ఒక్కో గదిలోని మరుగుదొడ్ల గొట్టాలలోకి ప్రవేశించి, ఇల్లంతా ఎలా దుర్గంధభరితం చేస్తయ్యో, అదే విధంగా రోజులతరబడి ఆహారం జీర్ణం కాకపోయినా, సుఖ విరేచనం లేకపోయినా, మనం పైనుండి ఆహార పదార్థాలను బలవంతంగా ఉదరంలోకి ప్రవేశపెడుతూ వుంటే, పేగుల్లో అడుగుకు చేరిన మల పదార్థం గడ్డలు కట్టిపోయి, మరింతగా పులిసి, కుళ్లిన వాయువులు మురిగిన (ఆమం) పదార్థాలు క్రమక్రమంగా శరీరంలోని ఒక్కో భాగానికి చేరుతూ సకల రోగాలు పుట్టటానికి కారణమౌతయ్.





DIGESTIVE SYSTEM

అందుకే మన మహర్షులు "అజీర్ణే వినాన రోగం-అజీర్ణే భోజనం విషం"అని,"సర్వేరోగా మలాశయాః" అని పేర్కొన్నారు. అంటే అజీర్ణం లేకుండా ఏ రోగము రాదని, అజీర్ణం చేసినప్పడు తినే ఆహారం విషంగా పరిణమిస్తుందని, అన్ని వ్యాధులకు మూలం ప్రేవుల్లో పేరుకుపోయిన మలపదార్థమని ఆ సూక్తులకు అర్థం.

బుద్ధిమంతులు, అన్ని సంపదల కన్న ఆరోగ్య సంపదే ప్రధానమనుకునేవారు, అజీర్ణాన్ని మలబద్ధకాన్ని కలిగించని ఆహార పదార్థాలను మాత్రమే సేవించాలి. ఎన్నెన్నో దారుణమైన రోగాలను కలిగించే ఈ అజీర్ణ మలబద్ధక సమస్యలను నివారించుకునే అవకాశం ఆయా వ్యక్తులకే వుంటుంది. ఈ చిన్న జాగ్రత్త ద్వారా ఎంతో గొప్ప ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని పొందే అద్భుతమైన అవకాశం తన చేతుల్లోనే వుంచుకొని కూడా, జిహ్వా చాపల్యాన్ని అణచుకోలేక తన జీర్ణశక్తికి మించిన ఆహార పదార్థాలను భుజిస్తూ, అవి జీర్ణం కాకముందే మళ్ళీ, మళ్ళీ తింటూ చేజేతులా తన ఆనంద జీవనాన్ని తానే అధఃపాతాళానికి అణగార్చుకొంటున్నారు. అలివిమాలిన అకాల వ్యాధులతో అలమటిస్తూ, తన రక్తాన్ని, జీవితాన్ని, విజ్ఞానాన్ని, శారీరకశక్తిని ధారపోసి సంపాదించుకున్న సంపదనంతా, ఆసుపత్రులకు ధారపోస్తూ తాను అకాల మృత్యువుకు ఆహూతైపోయి, తన కుటుంబాన్ని దరిద్రులుగా, దిక్కులేని వాళ్ళుగా చేస్తున్నారు.

ఎవరికైనా అజీర్ణ రోగమో, మలబద్ధక రోగమో వచ్చిందని తెలుసుకోవటానికి ఏ వైద్యుడి వద్దకు పోవలసిన అవసరం లేదు. ఎవరి శరీరమే వారిని హెచ్చరిస్తుంది. "ఈ పూట ఆకలి లేదు" అనిపించినప్పుడు గతరోజు తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాలేదని, సక్రమంగా మలం విడుదల కాలేదనే కదా అర్థం. ఆ కార్యక్రమం పూర్తిగా సక్రమంగా జరిగి బాగా ఆకలి పుట్టేవరకు ఆగితే అసలు రోగమే రాదు కదా. ఈ విషయం తెలిసి తెలిసి కూడా కొరివితో తలగోక్కున్నట్లు, ఆహారాన్ని పదేపదే తినటం, దానివల్ల అజీర్ణం మలబద్ధకం ఏర్పడటం, అవి ముదిరి నానా రోగాలను సృష్టించటం, అప్పుడు "నాకు రోగాలు వచ్చినయ్ దేవుడా! నువ్వే నన్ను కాపాడాలి" అని ఏడవటం, ఇవన్నీ వ్యర్థమైన, నిరుపయోగమైన చర్యలు తప్ప, చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకుంటే ఏ ప్రయోజనం వుండదు.

అజీర్ణ రోగం వల్లనే అన్ని రోగాలు పుడతయ్ కాబట్టి ఇంత వివరంగా మరి మరి చెప్పవలసి వచ్చింది. పాఠకులు అపార్థం చేసుకోకుండ తరువాత చెప్పబోయే అజీర్ణకారణాలను, నివారణ మార్గాలను చదివి ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని పొందుదురు గాక !

అజీర్ణానికి కారణాలు - అనారోగ్యానికి తోరణాలు



- శరీరం శ్రమపడే ఏ పని చెయ్యకుండ, ఎంతో శ్రమ చేస్తేనే జీర్ణమయ్యే, కఠినమైన పదార్థాలను భుజించటం.
- ఆ భుజించే ఆహారం కూడా చక్కగా నమిలి తినకుండ, కొంపలు మునిగిపోయినట్లుగా అతి వేగంగా తినటం
- తినేటప్పుడు ఆహారం మీద దృష్టి వుంచకుండ, టీ.వి.చూస్తూనో, ఏదైనా విషయాలు ఆలోచిస్తూనో, నిరంతరం మాట్లాడుతూనో, లేక పోట్లాడుతూనో, అన్య ధ్యాసతో భుజించటం.
- భుజించిన వెంటనే ఎక్కువ దూరం నడవటం లేక అసలు నడవకుండ వెంటనే నిద్రించటం
- భోజనం పూర్తికాగానే ఏ మాత్రం ఆలస్యం చేయకుండ వెంటనే సంభోగానికి ఉపక్రమించటం
- ఒకసారి తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాకముందే మళ్ళీ మళ్ళీ తినటం
- ఫ్రిజ్‌లో నిలువ వుంచిన కూరలను మళ్ళీ మళ్ళీ వేడిచేసుకొని ఆరగించటం

★ చల్లని వాతావరణం సృష్టించే ఏ.సి. గదుల్లో ఎక్కువ సమయం గడపటం

★ తిన్న వెంటనే కనీసం వంద అడుగులైనా వేయకుండ వెంటనే కూర్చోవటం, లేక నిద్రించటం లేక అసలు నిద్రపోకుండ రాత్రుళ్ళు అతిగా మేలుకోవటం.

అజీర్ణ లక్షణాలు - ఆరోగ్యానికి ఆఖరి క్షణాలు

★ పొట్ట ఉబ్బరంగా వుండి శ్వాస కష్టంగా మారటం. పులి తేన్పులు పదేపదే రావటం

★ పొట్టలో అజీర్ణ పదార్థాలనుండి పుట్టిన గ్యాసెస్ పైకి ఎగదన్ని ఛాతీనొప్పి, తలనొప్పి. తల తిరగటం ఏర్పడటం నోటిమీద, నాలుకమీద పూత పూసినట్లుగా పొక్కులు పుట్టటం

★ శరీరమంత బద్ధకంగా, నీరసంగా వుండి, వాంతి వచ్చినట్టుగా విరేచనం కాబోతున్నట్టుగా అనిపించటం. నోరంతా జిగటగా, పాచిపట్టినట్లుగా, దుర్వాసనతో నిండటం

★ శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫాలనే త్రిదోషాలు అసమానమై క్రమక్రమంగా సకలవాత,పిత్త,కఫ రోగాలు, సకల మూత్రరోగాలు జనిస్తయ్.



అజీర్ణ రోగాలు - ఆహార యోగాలు

పచ్చి అరటితో - వచ్చవచ్చని యోగం

పచ్చి అరటికాయని ముక్కలు ముక్కలుగా కోసి ఎండబెట్టి చూర్ణం కొట్టి కొంచెం నీళ్ళతో తడిపి బిళ్ళలు, బిళ్ళలుగా చేసి మళ్ళీ ఎండబెట్టి, ఆ బిళ్ళలమీద కొద్దిగా ఉప్ప వేసుకుని తింటూ వుంటే పులి తేన్పులు, అగ్ని మాంద్యము మొదలైన అజీర్ణ సమస్యలు తగ్గిపోతయ్.



ఎల్లప్పుడూ అజీర్ణం కలగకుండా కరకకాయుతో కరక్టైన యోగం

కరక్కాయ బెరడు, శొంఠి ఈ రెంటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని చిన్న మంట మీద కొంచెం దోరగా వేయించి, దించి చూర్ణం చేసి ఆ చూర్ణానికి సమానంగా మంచి పాత బెల్లంగానీ లేక సైంధవ లవణ చూర్ణం కలిపి నిలువ

పుంచుకొని, రోజూ రెండు లేదా మూడు పూటలా ఆహారానికి ముందు ఐదుగ్రాముల మోతాదుగా తింటూ వుంటే ఎల్లప్పుడూ ఉదరంలో అగ్ని సమంగా ప్రజ్వరిల్లుతూ తిన్న ఆహారాన్ని సక్రమంగా జీర్ణంచేస్తూ ఆరోగ్యవంతంగా కాపాడుతుంది.

ధనియాలతో ఘనమైన యోగం

అజీర్ణం వల్ల ఆమం (మురిగిన పదార్థం) ఏర్పడి ఆమాజీర్ణవ్యాధి కలిగినప్పడు, ధనియాలు, శొంఠి ఈ రెంటిని సమంగా తీసుకొని మంచినీటిలో తగు మాత్రంగా కలిపి కషాయం కాచి వడపోసుకొని, గోరు వెచ్చగా వున్నప్పడు కొద్ది కొద్దిగా తాగుతూ వుంటే, కడుపులోని ఆమము, దానివల్ల ఏర్పడ్డ కడుపునొప్పి తగ్గుతయ్.

నిద్రలేవగానే - అజీర్ణం అనిపిస్తే

ఉదయం నిద్రలేవగానే వళ్లంతా బడలికగా వుండి, సుఖ విరేచనం కాక రాత్రి తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాలేదని ఎవరికి అనిపిస్తుందో, వారు అశ్రద్ధ చేయకుండ, పైన తెలిపిన కరక్కాయ, శొంఠి, సైంధవలవణాల చూర్ణాన్ని చల్లటి నీటిలో అర టీ స్పూన్ నుండి ఒక టీ స్పూన్ మోతాదుగా తాగి, తరువాత సులువుగా జీర్ణమయ్యే పరిమిత ఆహారాన్ని భుజిస్తే ఆనాటి అజీర్ణం ఆనాటితోనే అంతమవుతుంది. అపురూపమైన ఆరోగ్యం మన స్వంతమవుతుంది.



తిన్న వెంటనే గొంతులో మంటగా వుంటే, పంచదారతో - పసందైన యోగం

కొంతమందికి అజీర్ణ సమస్య వల్ల అన్నం తిన్న వెంటనే కడుపులోకి వెళ్లిన ఆహారం మండి పోతున్నట్లుగా వుంటుంది. కొంతమందికి గుండెల్లోను, గొంతులోను మంట పుడుతుంది. అలాంటి సందర్భంలో పంచదార, తేనె, ద్రాక్ష, కరక్కాయ బెరడు చూర్ణం వీటిని - కొద్దికొద్దిగా మంచినీళ్లలో కలిపి వడపోసి ఆ నీటిని తాగుతూ వుంటే ఆ సమస్యలు సమసిపోతయ్.

సకల అజీర్ణ, వాత సమస్యలకు హింగ్వాష్టక చూర్ణం - ఆరోగ్య పూర్ణం

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వాము, సైంధవ లవణం, తెల్ల జీలకర్ర, నల్ల జీలకర్ర, పొంగించిన ఇంగువ, ఈ ఎనిమిది పదార్థాలను సమంగా తీసుకొని దంచి చూర్ణం చేసుకొని, భోజనం చేసేటప్పడు మొదటి ముద్దలో రెండు లేక మూడు గ్రాముల చూర్ణాన్ని తగు మోతాదుగా నెయ్యిని కలిపి తింటూ వుంటే, అజీర్ణ వాయురోగాలు హరించిపోతయ్. కడుపులో జఠరాగ్ని ఎల్లప్పడూ సమంగా వుండి, రక్తవృద్ధి, శరీర పుష్టి పెరుగుతయ్.

సకల అజీర్ణాలకు, త్రిఫలాలతో - తిరుగులేని యోగం

ఉసిరికాయ బెరడు చూర్ణం 30 గ్రా. తానికాయ బెరడు చూర్ణం 60 గ్రా. కరక్కాయ బెరడు చూర్ణం 180 గ్రా. పటిక బెల్లం చూర్ణం 270 గ్రా. ఈ పదార్థాలన్నీ బాగా కలిపి వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని ప్రతిరోజు ఉదయం పూట 5 - 10 గ్రా. మోతాదుగా తినటం అలవాటు చేసుకుంటే, బాగా అగ్ని దీపనం కలిగి ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమై, సుఖ విరేచనం జరిగి, ఎప్పటికప్పుడు శరీరం శుద్ధికాబడి, ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. ఇది సర్వరోగ హర చూర్ణం.

జఠరాగ్నిని బడబాగ్నిలా పెంచే సైంధవలవణాది హైందవ చూర్ణం

సైంధవ లవణం, కరక్కాయ బెరడు చూర్ణం, పిప్పలి కట్టెచూర్ణం, వాము చూర్ణం, శొంఠి చూర్ణం, ఇవన్నీ సమభాగాలుగా తీసుకొని వస్త్రఘాళితం పట్టి పూటకు ఐదు గ్రాముల మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీళ్ళతో కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే, అన్నంలో సమానంగా నెయ్యి కలిపి తినే భోజనమైనా అరగంటలో అరిగిపోతుంది.

వాముతో వాటమైన యోగం
వాము లేహ్యం తయారు చేసుకునే విధానం



యాభైగ్రాముల వాము తెచ్చి అందులో మట్టి ఇసుక లేకుండా శుభ్రం చేసి వుంచుకోవాలి. తరువాత యాభైగ్రాముల మంచి మేలు రకం శొంఠి తెచ్చి శుభ్రంగా తుడిచి వుంచాలి. అలాగే యాభైగ్రాముల సైంధవలవణం కూడా తీసుకొని ఈ మూడు పదార్థాలను, మూతి వెడల్పుగల సీసాలో వేసి, ఆ పదార్థాలు మునిగేటట్లుగా నిమ్మపండ్లరసం పోసి బాగా కలిపి ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు ఆ సీసాను ఎండలో పెట్టాలి. సాయంత్రానికల్లా ఆ పదార్థాలు నిమ్మరసాన్ని పీల్చుకుంటయ్. ఆ రాత్రికి మళ్ళీ సీసాలో నిమ్మరసం పోసి వుంచి రెండవరోజు ఎండలో పెట్టాలి. ఇలా మూడు రోజులు చేసేటప్పటికి పై పదార్థాలు నిమ్మరసంలో బాగా వూరి లేహ్యంలాగా తయారవుతయ్. ఈ లేహ్యాన్ని రోజూ రెండు పూటలా ఐదు నుంచి పది గ్రాముల మోతాదుగా తింటూ వుంటే, అజీర్ణం వల్ల కలిగిన నోటి అరుచి, వాంతులు,



కడుపునొప్పి, ఉబ్బరం, గ్యాస్, ఎసిడిటీ, నీళ్ళ విరేచనాలు మొదలైన అన్నాశయం, ప్రేవులకు సంబంధించిన సమస్త రోగాలు హరించి రక్తశుద్ధి, రక్త వృద్ధి, దేహబలము కలుగుతయ్.

సోపు గింజలతో - సొంపైన యోగం

తినే సోపు గింజలు 100 గ్రా. తెల్లజీలకర్ర 50 గ్రా. పటిక బెల్లం 100 గ్రా. ఈ మూడు పదార్థాలు కలిపి మెత్తగా దంచి, నిలువ వుంచుకొని ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా ఆహారం తరువాత రెండున్నర గ్రాముల చూర్ణాన్ని తిని మంచినీళ్ళు తాగుతూ వుంటే, కడుపుబ్బరము, కడుపులో మెలి తిప్పటం, నీళ్ళ విరేచనాలు మొదలైన ఉదర సమస్యలన్నీ పరిష్కారమవుతయ్.

ఆకలికి బడబానల చూర్ణం

కరక్కాయ బెరడు చూర్ణము, పిప్పళ్ళ చూర్ణము, వాయు విడంగాల చూర్ణము, గానుగ గింజల చూర్ణము, చిత్రమూలం వేరు చూర్ణము వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం దోరగా వేయించి, ఆ చూర్ణానికి సమానంగా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి మెత్తగా ముద్దగా దంచి, ఆ ముద్దను మిరియాల సైజులో మాత్రలుగా చేసి గాలికి ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. అవసరాన్ని బట్టి, రోజూ రెండు లేక మూడు పూటలా పూటకు ఒక మాత్ర మంచినీళ్ళతో ఆహారం తరువాత సేవిస్తూ వుంటే సకల అజీర్ణ రోగాలు హరించి రక్తశుద్ధి , రక్త వృద్ధి కలిగి, శరీరం కూడా కాంతివంతమౌతుంది. ఇది పిల్లలు పెద్దలు కూడా వాడదగిన చక్కటి ఆహార ఔషధం. మాత్రలు మిరియాల సైజుకన్న పెరగకూడదు. గుర్తుంచుకోండి.



అపానవాయువు అధికంగా వుంటే, నల్ల ఉప్పతో - నమ్మకమైన మార్గం

కొంతమందికి అజీర్ణ మలబద్ధకాల వలన, అపానవాయువులు అధికమై దుర్గంధ పూరితమైన వాయువులు విడుదలవుతూ వుంటయ్. పదిమందిలో కలిసి వున్నప్పుడు ఎవరికి వారికే అసహ్యం అనిపిస్తుంది. అలాంటి సందర్భాల్లో నల్ల ఉప్ప 50 గ్రా. వాము చూర్ణం 100 గ్రా ఈ రెండు తీసుకొని దంచి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువ వుంచుకొని రోజూ రెండు లేక మూడు పూటలా రెండు ఔన్సుల మజ్జిగలో ఒక గ్రామునుండి రెండు గ్రాముల వరకు చూర్ణాన్ని కలిపి తాగుతూ వుంటే అపాన వాయువు హరించిపోయి, ఆకలి బాగా కలుగుతుంది.

త్రేవులు, ఎసిడిటీ కలవారికి, వేపతో - ఏపైన మార్గం

వేపచెట్టు బెరడు చూర్ణం, శొంఠి చూర్ణం, మిరియాల చూర్ణం, ఈ మూడు సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి దంచి వస్త్రఘాళితం పట్టి,

రోజూ ఉదయం పూట ఐదు గ్రాముల చూర్ణాన్ని మంచినీళ్ళు అనుపానంగా సేవిస్తూ ఉంటే, పులి త్రేన్పులు, ఎసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు సమసిపోతయ్.

అజీర్ణాలు హరించే సాంబారు చూర్ణం

ఉసిరికాయ బెరడు చూర్ణం, మిరియాల చూర్ణం, వాము చూర్ణం, శొంఠి చూర్ణం, పిప్పల కట్టె చూర్ణం, పిప్పళ్ళ చూర్ణం, ధనియాల చూర్ణం, జీలకర్ర చూర్ణం, చిత్రమూలం వేరు చూర్ణం, సైంధవ లవణ చూర్ణం వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి వంటింటిలో నిలువ వుంచుకోవాలి. కూరలు, పప్పుచారు వండేటప్పుడు మసాలా దినుసులకు బదులుగా ఈ చూర్ణాన్ని తగిన మోతాదులో వేసి వండుకొని తింటూ వుంటే, అతిసార విరేచనాలు, కడుపునొప్పులు, దగ్గులు, ఉబ్బసము, గర్భవాతము, గుల్మ రోగాలు హరించిపోతయ్. తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమౌతుంది.



అల్లం బెల్లంల- ఉల్లాసయోగం

అల్లం బెల్లం సమంగా కలిపి దంచి రోజూ రెండు పూటలా పూటకు 10 గ్రా. మోతాదుగా తింటూ వుంటే వాంతులు, పైత్యము మొదలైన అజీర్ణ వికారాలు అణగారిపోతయ్.

అజీర్ణాలకు, ఇంగువతో - ఇంపైన లేపనం

ఇంగువ, మిరియాలు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, సైంధవలవణం ఈ చూర్ణాలను ఒక్కో చూర్ణం నాలుగు చిటికెల మోతాదుగా తీస్తుకొని మంచినీళ్లతో మెత్తగా నూరి దానిని కడుపు మీద లేపనం చేస్తూ, విశ్రాంతి తీసుకొంటూ వుంటే మూడు నాలుగు రోజుల్లో అజీర్ణం హరించి పోతుంది. చిటికెడు అంటే రెండు వేళ్లకు వచ్చినంత అని అర్థం.

క్షణాల్లో అజీర్ణాన్ని హరించే పుదీనా కషాయం

పుదీనా ఆకులు ముప్పై, మిరియాలు మూడు, నల్ల ఉప్పు రెండు చిటికెలు, వేయించిన ఏలక గింజల చూర్ణం ఒక చిటికెడు, గింజలు తీసిన మెత్తటి చింతపండు రెండు చిటికెలు ఈ పదార్థాలన్నీ కలిపి నీళ్లలో మెత్తగా నూరి కషాయం కాచి కొంచెం వేడిగా తాగితే, ఆ మరుక్షణమే అజీర్ణం వల్ల కలిగిన డోకులు, విరేచనాలు కడుపునొప్పి అప్పటికప్పుడే తగ్గిపోతయ్. కషాయం కాయకుండ వట్టి రసం కూడా వడపోసుకొని తాగవచ్చు.

ఈ విధంగా ఎన్నెన్నో సులభమైన ఆహార విధానాల ద్వారా, సకల రోగాలకు మూలమైన అజీర్ణ రోగాన్ని పరిష్కారం చేసుకొని హాయిగా పదికాలాలపాటు శాశ్వత ఆరోగ్య, ఆనంద జీవులుగా వర్ధిల్లుదురుగాక!

ఉదర వ్యాధులు - ఆహార ఔషధులు

ఇంతకు ముందు మనం అజీర్ణం ఎలా కలుగుతుంది? దానిని ఎలా నివారించుకోవాలి? అనే అంశాలగురించి తెలుసు కున్నాము. ఇప్పుడు అజీర్ణాన్ని నివారించుకోకుండ అది ముదిరిపోయిన పరిస్థితుల్లో కలిగే ఉదరసంబంధమైన ఆరోగ్య సమస్యల గురించి చర్చించుకుందాం.



వెనక పేజీలో చెప్పినట్లుగా ఒకదానితో ఒకటి పడనటువంటి విరుద్ధ స్వభావాలు గల పదార్థాలను అధికంగా సేవించటం వలన, కడుపులో జఠరాగ్ని మందగించి, తిన్న ఆహారం సరిగా పచనం చెందక, అజీర్ణ రోగం ఏర్పడి, పేగుల్లో మురిగిపోయిన ఆమ పదార్థాలు శరీరమంతా వ్యాపించి మిగిలిన సర్వరోగాలకు కారణం అవుతయ్. వాటిల్లో ముఖ్యంగా ఉదరానికి వచ్చే వ్యాధుల గురించి, వాటి నివారణోపాయాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



★ పైన చెప్పిన కారణాలవల్ల వాత ఉదర వ్యాధి, జలోదర వ్యాధి, ప్లీహోదర వ్యాధి, బద్ధగుద వ్యాధి అనే రోగాలు కలుగుతయ్.

★ క్రమంగా శరీరం కృశించిపోతుంది. పేగులు అధిక మలపదార్థాల వలన సాగిపోయి వ్యాధులు ముదిరేకొద్దీ చేతులు, పాదాలు, బొడ్డుకు ఇరువైపు భాగాల్లో, వాపు జనిస్తుంది. పొట్ట, నడుము, పిరుదులు, వీపు మొదలైన భాగాల్లో భరించలేనంత నొప్పులు మొదలవుతయ్.

★కీళ్లనొప్పులు, పొడి దగ్గు, ఒళ్ళు నొప్పులు, మలబంధము, చర్మము, ముక్కు చెవులు తెల్లగా అవటం, కడుపు పైని క్రింది భాగాల్లో సూదులు పొడిచినట్లు, గొడ్డలితో పగులగొట్టినట్లు విపరీతమైన వేదన జనిస్తుంది. ఈ లక్షణాలు గల ఉదర వ్యాధిని వాతోదర వ్యాధి అంటారు.

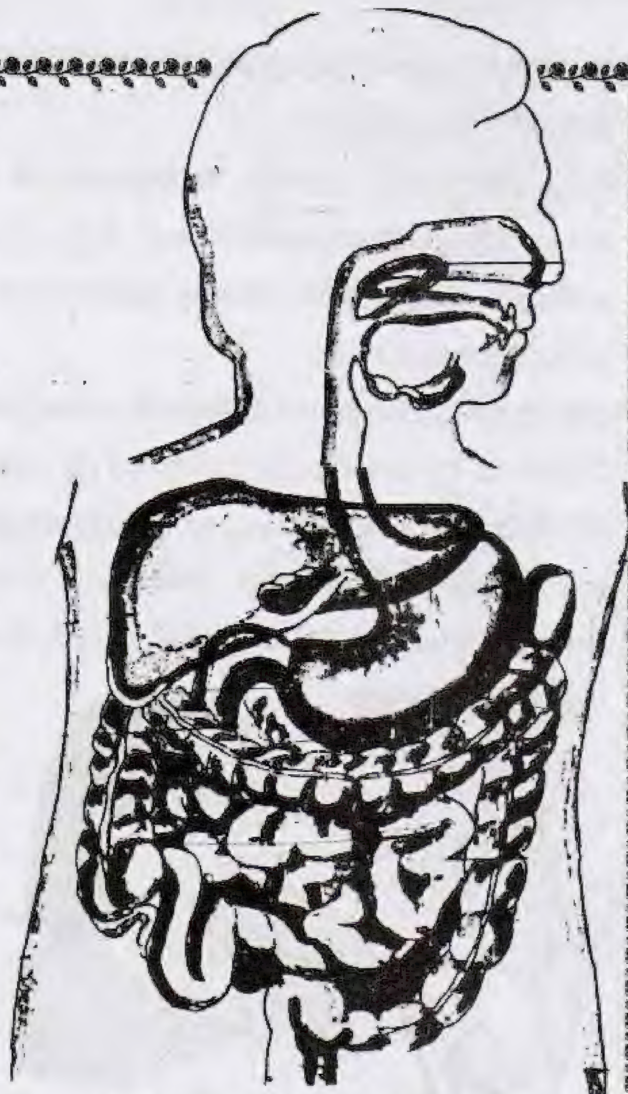
★వరుసగా వచ్చే జ్వరము, మూర్ఛరోగము, శరీర తాపము, విపరీతమైన దాహము, నోరు చేదుగా వుండటం, అతిసారము, చర్మము, ముక్కు, చెవి, పొట్ట ఈ ప్రదేశాలు

పచ్చగా మారటం జరుగుతుంది. ఈ లక్షణాలున్న ఉదర వ్యాధిని పిత్తోదర వ్యాధి అంటారు.

★శరీరం బలహీనమైపోయి వాపు కలగటం, శరీరమంతా బరువుగా వుండి, అమితమైన నిద్ర రావటం. నాలుకకు రుచి తెలియకుండ పోయి, వాంతి వచ్చినట్లుగా వుండటం, దగ్గు, ఆయాసం కలిగి శరీరం తెల్లగా మారటం వంటి లక్షణాలు గల ఉదర వ్యాధిని కఫోదర వ్యాధి అంటారు.

ఇంకా సన్నిపాత ఉదర వ్యాధులు, ప్లీహోదర వ్యాధులు, బద్ధగుదోదర వ్యాధులు, క్షతోదర వ్యాధులు, ఉదకోదర వ్యాధులు కూడా ఏర్పడతయ్.

అయితే ఉదర సమస్యలు పైన తెల్పిన వ్యాధుల దశకు చేరిన విపత్కర పరిస్థితుల్లో తప్పని సరిగా వైద్యుల సమక్షంలోనే చికిత్స జరగాలి. కాబట్టి ఆ స్థితిలో వైద్యశాలల్లో చేరటమే శ్రేయస్కరం. కేవలం ప్రారంభ దశలో వున్న ఉదర వ్యాధులకు ఎలాంటి ఆహార ఔషధాలు ఉపయోగించుకోవాలో తెలియజేస్తాము.



ఉదరరోగాలు - ఉత్తమ ఆహారయోగాలు



ఉత్తరేణితో - ఉత్తమ యోగం

ఉత్తరేణి చెట్టును సమూలంగా తెచ్చి చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసి కడిగి నీళ్ళు విదిల్చి ఎండలో ఎండబెట్టాలి. ఎండిన తరువాత ఒక శుభ్రమైన రేకుమీద ఆ ఉత్తరేణి ముక్కలను వేసి కాల్చి బూడిద చేయాలి. ఆ బూడిదను జల్లెడబట్టి నిలువ ఉంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటల నియమబద్ధంగా అరగ్లాస్ గంజిలో రెండు చిటికెల ఉత్తరేణి భస్మముకలిపి తాగుతూ వుంటే సకల ఉదరరోగాలు హరించిపోతయ్.

ఆవాలతో - ఆహార యోగం

ఆవాలను నలగకొట్టకుండ యధాతథంగా అర టీ స్పూన్ మోతాదుగా చల్లటి నీటిలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తే, అధికంగా మూత్రం విడుదలైపోతుంది. సుఖ విరేచనం అవుతుంది. ఉదరానికి బలము కలిగి, బాగా ఆకలి పుడుతుంది.

ఉప్పుతో - ఒప్పేయోగం

ఉప్పు, వేయించిన ఇంగువ సమభాగాలుగా తీసుకొని, దంచి, రోజూ రెండుపూటలా ఒక ఔన్స్ గోమూత్రంలో చిటికెడు చూర్ణం కలిపి సేవిస్తూ వుంటే ఉదర వ్యాధులు కుదురుకుంటయ్.

కడుపులో పురుగులకు వేపాకుతో - వలపైన యోగం

వేపాకు 12 గ్రా. పొంగించిన ఇంగువ 3 గ్రా. కలిపి తగినంత తేనెతో మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను తొమ్మిది మాత్రలుగా చేసి ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజుకు ఒక మాత్ర చొప్పున తొమ్మిది రోజులు వేసుకుంటూ వుంటే పురుగులన్నీ హరించుకుపోతయ్.





పేగుల్లో విడువకుండ వచ్చే నొప్పులకు, వాముతో - వాటమైన యోగం

వాముతో తయారు చేసిన కషాయాన్ని రోజూ, మూడుపూటలా 5 గ్రా. మోతాదుగా సేవిస్తూ ఉంటే పేగుల్లో వచ్చే ఈడుపు నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

శొంఠితో - సుఖమైన యోగం

శొంఠి చూర్ణం 20 గ్రా. తీసుకొని అర లీటరు మంచినీళ్లలో వేసి, ఆ నీళ్లలో ఆరవభాగం మిగిలేంతవరకు మరగబెట్టి తాగుతూ వుంటే పేగుల్లో వచ్చే నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

జలోదరానికి, వివిధ సులభ ఆహార యోగాలు

★పైన తెలిపిన కారణాల వల్ల కొందరికి ఉదరము నిండా నీరు చేరుతుంది. పొట్ట పెద్దదిగా మారుతుంది. నూనె పూసినట్లు నిగనిగలాడుతూ, నీళ్లతో నిండిన తిత్తిలాగా గుడగుడమనే శబ్దాలు వస్తుంటయ్. దీనినే జలోదర వ్యాధి అంటారు.

★రోజూ ఉదయం పూట పావులీటరు గోమూత్రంతో ఇరవై గ్రాముల ఆముదం కలిపి తాగాలి. ఇలా 40 రోజులపాటు చేస్తే ఉదరములోని జలమంత విసర్జింపబడి, జలోదర వ్యాధి తగ్గుతుంది.



★ఒక లీటరు మజ్జిగలో 3 గ్రా. పిప్పళ్ల చూర్ణం, 3 గ్రా.సైంధవ లవణ చూర్ణము కలిపి, రోజూ ఉదయం పూట తాగుతూ వుంటే 40 రోజుల్లో జలోదరం హరిస్తుంది.

★గ్రామాలలో డొంకలనిండా వుండే చెట్లమీద పాచితీగ పెరుగుతూ వుంటుంది. ఈ పాచితీగ సామాన్యంగా గ్రామస్తులందరికీ తెలిసిందే. ఈ తీగను తీసుకొచ్చి మెత్తగా నూరి పొట్టమీద పట్టులాగా వేసి, గుడ్డతో కట్టుకడుతూ వుంటే జలోదరము, మరియు లివర్, ప్లీహము గట్టిపడటం కూడా తగ్గిపోతుంది.

ఘోరమైన కడుపు మంటలకు రావిగింజలతో రంజైన యోగం

కడుపులో విపరీతమైన మంటలతో బాధపడేవారు, రావి చెట్టుకు కాచే పండ్లు తెచ్చి లోపలి గింజలు తీసి, వాటికి సమానంగా పటిక బెల్లం చూర్ణం కలిపి దంచి వుంచుకొని రోజూ పూటకు 10 గ్రా. చూర్ణాన్ని రెండు పూటలా తింటూ వుంటే ఎంతటి ఘోరమైన కడుపు మంటలైనా తగ్గిపోతయ్.

ఉదర వ్యాధులకు, గోధుమపిండితో గమ్మత్తుయోగం



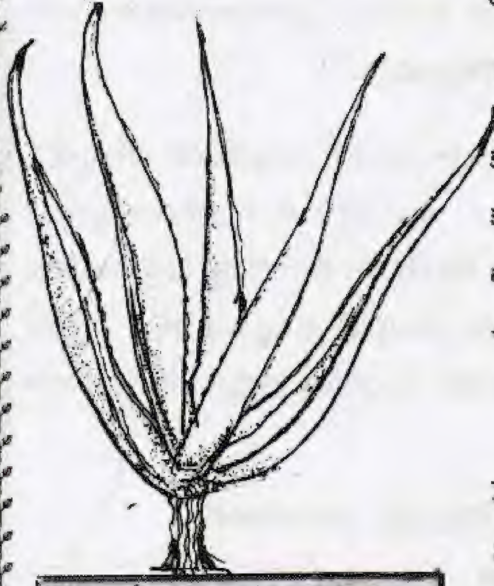
పావుకిలో గోధుమపిండిలో 50 గ్రా. ఆముదము కలిపి బాగా పిసికి, నిప్పలమీద రొట్టెలు కాల్చాలి. రోజూ రెండు మూడు రొట్టెలను తగినంత పంచదార, నెయ్యి కలిపి ఆనందంగా తింటూ వుంటే, కడుపునొప్పులు, కడుపు ఉబ్బులు, ఎసిడిటీ మొదలైన అనేక ఉదర వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

కడుపులో పెరిగే గుల్మాలకు, వాయు విడంగాలతో - వల్లమాలిన యోగం



వాయు విడంగాలు, వాము, ఈ రెండు సమభాగాలుగా తీసుకొని, శుభ్రంచేసి చిన్న మంటమీద కొంచెం దోరగా వేయించి చూర్ణము చేసుకొని, రోజూ రెండుపూటలా 5గ్రా. చూర్ణాన్ని ఒక కప్పు మజ్జిగలో

కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే, కడుపులో పెరిగే గుల్మాలు హరించిపోతయ్. ట్యూమర్స్‌నే గుల్మాలు అంటారు.

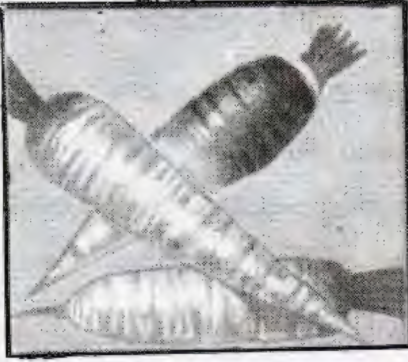


కడుపులో పుండుకు - కలబందతో కొలువైన యోగం

కడుపులోను, గర్భాశయములోను పుండ్లు, గడ్డలు ఏర్పడినప్పుడు, కలబంద మట్టలను చీల్చి తీసిన గుజ్జు రసము, పాలు, మంచినీళ్ళు ఒక్కొక్కటి 5 గ్రా. చొప్పున కలిపి ఒక్కమోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తూ ఉంటే, పుండ్లు, గడ్డలు తగ్గిపోతయ్.

నీళ్ళ విరేచనాలకు - మజ్జిగతో మంచి యోగం

పెద్దవాళ్ళకు పలుచటి నీళ్ళ విరేచనాలు అవుతుంటే, వెంటనే ఒక గ్లాస్ మజ్జిగలో మూడు గ్రాముల సైంధవలవణము కలిపి తాగాలి. రెండు మూడు పూటలు ఇలా తాగితే నీళ్ళ విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.



కడుపు బరువుకు - ముల్లంగితో ముదమైన యోగం

ఎక్కువ ఆహారం తీసుకున్నందువల్ల గానీ, లేక అజీర్ణం వల్లగానీ కడుపు బరువుగా ఉన్నప్పుడు, వెంటనే ముల్లంగి దుంపను దంచి రసం తీసి, ఒక ఔన్స్ రసంలో కొంచెం ఉప్పు కలిపి తాగితే వెంటనే బరువు తగ్గుతుంది.



కడుపు ఉబ్బరానికి - ఖర్జూరగింజలతో ఖచ్చితయోగం

విపరీతంగా పెరిగిన గ్యాసెస్‌వల్ల కడుపు ఉబ్బరంగా ఎత్తుగా వున్నవాళ్ళు, ఖర్జూరములోని గింజను తీసుకొని, నోట్లో బుగ్గన పెట్టుకుని దాన్ని చప్పరిస్తూ ఆ వూట మింగుతూ వుంటే పొట్ట ఉబ్బరం తగ్గిపోతుంది.

కడుపులో పసరుకు
మిరియాలతో మురిపించే యోగం



మిరియాలను సున్నపు తేట నీటిలో వేసి రెండు మూడు గంటలు నానబెట్టి, తరువాత వడపోసి నీటిని తీసివేసి ఆ మిరియాలను బాగా ఎండపెట్టాలి. తరువాత వాటిని దంచి మెత్తటి చూర్ణం చేసి, దానికి సమాన భాగంగా కరివేపాకు



చూర్ణం కలపాలి. ఆ రెంటిని తగినంత నిమ్మకాయల రసంలో కలిపి మెత్తగా ముద్దలాగా దంచాలి. ఆ ముద్దను గురిగింజంత సైజులో మాత్రలు చేసి, పూటకు రెండు మాత్రల చొప్పన రెండుపూటలా, మంచినీళ్ళతో మాత్రలు వేసుకొంటూ వుంటే కడుపులో పసరు పెరగటం హరించిపోతుంది.

సమస్త ఉదర వ్యాధులకు స్వర్ణ పత్రిమాత్రలు

సునాముఖి ఆకునే స్వర్ణపత్రి అంటారు. సునాముఖి ఆకు, కరక్కాయ బెరడు, తానికాయ బెరడు, ఉసిరిక కాయ బెరడు, నల్ల ఉప్పు ఈ పదార్థాలను సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణం కొట్టి వస్త్రఘాళితం చేసి ఆ చూర్ణాన్ని నిమ్మపండ్లరసంతో కలిపి బాగా మర్దించాలి. ముద్దగా అయిన తరువాత దానిని శనగగింజలంత సైజులో మాత్రలు చేసి ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. పూటకు ఒకటి లేదా రెండు మాత్రల చొప్పన మంచినీళ్ళతో వేసుకుంటూ వుంటే, కడుపు నొప్పలు, కడుపులోని పైత్యము, గర్భవాతము, జిగట విరేచనాలు మొదలైన సమస్త ఉదర వ్యాధులు హరించిపోతయ్. ఈ ఆహార ఔషధాన్ని ఎనిమిది రోజులు తీసుకునేసరికి, ఆకలి బాగా ఎక్కువై ఆరోగ్యానికి, మనసుకు కూడా ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

కడుపు నొప్పికి - తాంబూలం

పచ్చి పుదీనా ఆకులు ఏడు, ఏలకకాయ ఒకటి ఈ రెండు పదార్థాలు ఒక తమలపాకులో పెట్టి కిళ్ళీలాగా చుట్టి నోట్లో పెట్టుకుని నమిలి మింగిన తరువాత కొద్ది కొద్దిగా మంచినీళ్ళు తాగితే, ఆ మరుక్షణమే కడుపు నొప్పి కనుమరుగైపోతుంది.

ఉదరామృతం

ఉసిరిక్కాయల చూర్ణము 48 గ్రా. పంచదార 48 గ్రా. తీసుకొని పావు లీటరు నీళ్ళలో వేసి బాగా కలిపి పలుచటి గుడ్డలో వడపోసి, దాన్ని ఒక మోతాదుగా రోజుకు ఒకసారి మూడురోజులు తాగితే, విరేచనాలతో కూడిన జలోదర వ్యాధులు మిగిలిన ఉదర వ్యాధులు హరించిపోతయ్. అవసరాన్నిబట్టి మోతాదు యధాప్రకారంగా లేక తగ్గించి మరికొన్ని రోజులు కూడా వాడవచ్చు.

పొత్తి కడుపు రోగాలకు -ఆకు పత్రితో అమృత యోగం

బిర్యానీలో వేసే ఆకునే ఆకు పత్రి అని, బిర్యానీ ఆకు అని, తేజ్‌పత్తా అని అంటారు. దానిని తెచ్చి ఎండపెట్టి దంచి చూర్ణం చేసి, వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. పొత్తికడుపులో నొప్పి, మంట, వికారము మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడినప్పడు ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3 గ్రా. మోతాదుగా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే ఆ సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.



ఉదరరోగాలలో ఏమి తినవచ్చు?

★ పాత బియ్యాన్ని ఒకరాత్రి నానబెట్టి పగలు ఎండబెట్టి మళ్ళీ కొంచెం దోరగా వేయించి రవ్వలాగా విసురుకొని, ఆ రవ్వతో ఉప్మాలాగా లేక జావలాగా తయారు చేసుకొని, అది వండేటప్పుడు, అందులో కొంచెం వాము చూర్ణము, ఒక బిర్యానీ ఆకు వేసి వండి తినాలి. ఇది ఉదరానికి ఇబ్బంది కలిగించకుండ జీర్ణమై ఉదరవ్యాధిని కూడా తగ్గిస్తుంది.

★ ముడి గోధుమలు పెచ్చు పైన తెలిపినట్లు రవ్వలాగా చేసి వాడుకుంటే ఉదర రోగాలనుండి త్వరగా బయటపడవచ్చు.

★ కందిపప్పతో కాచిన కందికట్టు, పెసర పప్పతో వండిన పెసరకట్టు, ఉలవలతో చేసిన ఉలవకట్టు తాగవచ్చు.



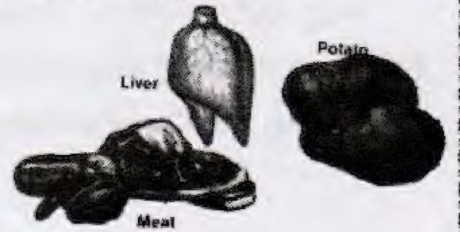
★ బార్లీ జావ వండుకొని రెండుపూటలా తాగవచ్చు.

★ కొద్దిగా గోరు వెచ్చగా వున్న నీళ్లలో కొంచెం తేనె కలుపుకొని తాగవచ్చు.

★ ఎక్కువగా పలుచటి మజ్జిగనుగానీ, ఆ మజ్జిగ కలిపి తయారు చేసిన అన్నం రసంగానీ సేవించవచ్చు.

★ కాకరకాయ, ఉసిరికాయ, ముల్లంగి, ఉల్లిగడ్డలు (ఆనియన్), అల్లము, బీరకాయ, పొట్లకాయ, దోసకాయలు, లేత ముల్లంగి దుంపలు, గాజరగడ్డలు, గలిజేరాకుకూర తినవచ్చు.

ఉదర రోగాలలో - ఏమి తినకూడదు?



★ కొత్త బియ్యం అన్నంగానీ, ఉడికీ, ఉడకని అన్నంగానీ, తినకూడదు.

★ ముద్దపప్పు, ఉప్పు, చల్లగా వున్న కూరలు పనికిరావు.

★ కఠినంగా వుండే మాంసాహారాలు, చేపలు పూర్తిగా నిషిద్ధం. అవి త్వరగా జీర్ణం కావు.



★ బెల్లంతో చేసిన పిండివంటలు, ఉదర వ్యాధి తగ్గేవరకు ముట్టుకోగూడదు.

★ పెరుగన్నము, పులగము అన్నము, పుల్లని పదార్థాలు పూర్తిగా వర్జించాలి.

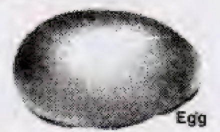
★ వేపుడు కూరలు, వేయించిన శనగ, బఠాణీ వంటి గింజలు, ఎండిన మాంసము పూర్తిగా వదలి వేయాలి.

★ తొందరగా అరగని దుంపకూరలు, దాహం కలిగించే ఆహారపదార్థాలు పనికి రావు.

★ ఉదర వ్యాధి వున్నప్పుడు వంటికి నూనె పూసుకోకూడదు. ఎక్కువగా నీరు తాగకూడదు.

★ మలమూత్రాలను ఆపకూడదు. అవసరమైనప్పుడు వెంటనే విసర్జించాలి.

★ పగటి నిద్ర, వ్యాయామము, సంభోగము పనికి రావు.



ఈ నియమాలు పాటిస్తూ, పైన తెల్పిన ఆహార ఔషధాలు సేవిస్తూ, ఉదర రోగులు ఆరోగ్య వంతులగుదురుగాక!

మూల వ్యాధులు - ఆహార ఔషధులు



దీనిని అర్శోరోగము అంటారు. ఈనాడు రోజు రోజుకు మొలల వ్యాధితో బాధపడేవారి సంఖ్య విపరీతంగా పెరిగిపోతూఉంది. స్త్రీలు పురుషులు అనే భేదం లేకుండ ఎక్కువమంది మూల వ్యాధితో నానా అవస్థలు పడుతున్నారు. వారు అనుసరించే ప్రకృతి వ్యతిరేకమైన జీవన విధానమే ఈ వ్యాధులకు కారణమని తెలుసు కోలేకపోతున్నారు. ఇప్పటికైన ఎవరికి వారు తాము చేసే తప్పులు తెలుసుకొని సరిదిద్దుకుంటే తప్ప, కేవలం ఔషధాలతోటి ఏ వ్యాధి నయం కాదు.

గత పేజీలలో చెప్పినట్లుగా విరుద్ధమైన ఆహార పదార్థాలు అతిగా సేవించటం వల్ల, తీవ్రమైన అగ్ని మాంద్యం ఏర్పడటం వల్ల శరీరంలో వాత పిత్త కఫాలనే త్రిదోషాలు ప్రకోపించి, చర్మాన్ని, మాంసాన్ని, కొవ్వుని, రక్తాన్ని దూషింపచేసినప్పడు, మల విసర్జన చేసే గుదము వద్ద మాంసపు పిలకలు పుట్టుకొస్తయ్. వీటినే మొలలు అంటారు. గుదములోపలున్న మూడు వళులలో వరుసగా అంతర్గత మొలలు, మధ్యగత మొలలు, బాహ్య గత మొలలు ఆయాదోషాలను బట్టి ఏర్పడతయ్. రక్తదోషం వల్ల ఏర్పడిన మొలలను రక్త మొలలు అంటారు.

మొలల లక్షణాలు



★ నోటిలో అరుచి కలిగి అన్నం మీద ఏవగింపు కలుగుతుంది.

★ కడుపులో జఠరాగ్ని తగ్గి ఆహరం జీర్ణం కాక ఆమం ఏర్పడుతుంది.

★ తీవ్రమైన మలబద్ధకం కలిగి, మొల, తొడలు, గజ్జలు ఈ ప్రదేశాల్లో భరించలేనంత నొప్పలు, పోట్లు మొదలవుతయ్.

★ జ్వరము, అన్నం మీద ద్వేషము, శోష కలిగి శరీరం రంగు మారుతుంది. ఇవి మూలశంక వ్యాధికి సామాన్య లక్షణాలు.

★ మూల శంక కలవారు ఎవరైనా వారి కడుపులో పేరుకొని వున్న వాతాన్ని (గ్యాసెస్) క్రిందికి పంపగల పదార్థాలను, మరియు అన్నాశయములో జఠరాగ్నిని వృద్ధి చేసి అగ్ని దీపనం చేయగల. అన్న పానాలను భుజించాలి.

★ పాత బియ్యము, పాత గోధుమలు, బార్లీ ధాన్యాలతో తయారైన జావగానీ మెత్తగా ఉడికించిన అన్నంగానీ భుజించాలి. ఆ అన్నంలో నెయ్యి, మేకపాలు, లేతవంకాయ, ముల్లంగి వీటిని ఉపయోగించాలి.

★ పాలకూర, బచ్చలికూర, చక్రవర్తికూర మొదలైన మలమూత్రములు జారీచేసి అగ్ని దీపనం చేయగల కూరలనే భుజించాలి.

★ వాతాన్ని, మల పధార్థాలను పూర్తిగా బహిష్కరింపచేయటానికి ఉప్పుకలిపిన పలుచటి మజ్జిగను పదేపదే ఉపయోగించాలి.

★ మజ్జిగ వైద్యం వల్ల హరించిపోయే మొలలు మళ్ళీ తిరిగిరావు కాబట్టి విశేషంగా మజ్జిగను వాడాలి. మజ్జిగ సేవన వల్ల స్రోతస్సులన్నీ శుద్ధిచెంది అన్నరసాలు స్వేచ్ఛగా సంచరించి శరీరానికి తుష్టి, పుష్టి, బలము, మంచి వర్ణము కలుగుతయ్.



నల్ల నువ్వులతో నమ్మకమైన యోగం

నల్ల నువ్వులు ఒక గుప్పెడు ప్రమాణంలో తీసుకొని నోట్లో పోసుకొని బాగా నమిలి వెంటనే చల్లటి నీరు తాగుతూ వుంటే క్రమంగా మొలలు హరించి పోతయ్.

సకల మొలలకు - సరసమైన సమశర్కర చూర్ణము

చిన్న ఏలకులు 10 గ్రా. దాల్చిన చెక్క 20 గ్రా. ఆకుపత్రి (బిర్యానీ ఆకు) 30 గ్రా. నాగకేసరాలు 40 గ్రా. మిరియాలు 50 గ్రా. పిప్పళ్ళు 60 గ్రా. శొంఠి 70 గ్రా పంచదార 280 గ్రా. ఈ పదార్థాలన్నింటిని బాగా దంచి జల్లెడపట్టి వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 5 గ్రా మోతాదుగా రెండుపూటలా మజ్జిగ అనుపానంగా సేవిస్తూ ఉంటే అన్ని రకాల మొలలు, అగ్ని మాంద్యము, గురక, అరుచి, శ్వాసరోగాలు, కంఠ రోగాలు, హృదయ రోగాలు పోగొడుతుంది.



వెన్నతో - వెన్నెలవంటి యోగం

★ వెన్న, నువ్వులు కలిపి ఒక్కొక్కటి 5 నుండి 10 గ్రా మోతాదుగా ఆ వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి మోతాదు నిర్ణయించుకొని నమిలి తింటూ వుంటే రక్త మొలలు శాంతిస్తయ్.

★ వెన్న, పంచదార, నాగకేసరాలు ఈ మూడు ఒక్కొక్కటి 5 గ్రా మోతాదుగా కలిపి సేవిస్తూ వుంటే రక్తస్రావం ఆగుతుంది.

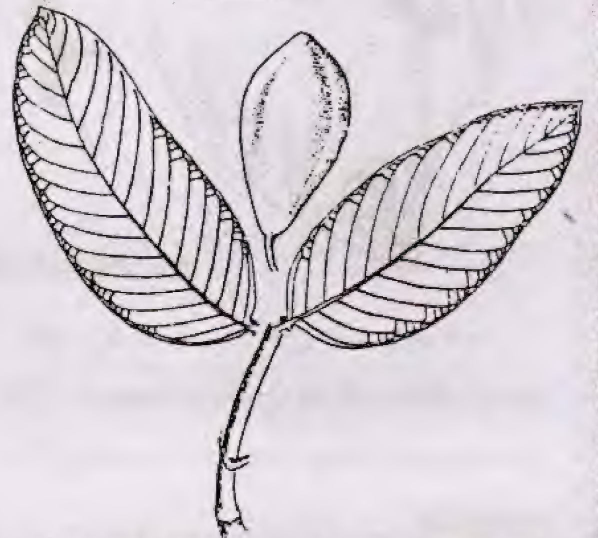
మూల వ్యాధులకు - ఖండ కూష్మాండ లేహ్యము

బూడిద గుమ్మడికాయను తెచ్చి పై తొక్క తీసి లోపల భాగాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి వుంచుకోవాలి. తరువాత కంద దుంప తెచ్చి దానిని కూడా చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి వుంచాలి. ఈ రెండు సమానభాగాలుగా తీసుకోవాలి. తరువాత ఈ రెండు కలిపితే ఎంత బరువు వుంటుందో అంత తూకానికి సరిపడ పంచదార సిద్ధంగా వుంచుకోవాలి. గుమ్మడి కంద ముక్కలను ముందుగా నెయ్యిలో దోరగా వేయించి పక్కన వుంచుకొని, పంచదార పాకం పట్టి, ఆ పాకంలో ముక్కలన్నింటిని వేసి బాగా కలదిప్పాలి. దీనినే ఖండ కూష్మాండ లేహ్యం అంటారు. దీనిని కుండలో పెట్టుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి 5 నుండి 10 గ్రా మోతాదుగా సేవిస్తూ ఉంటే క్రమంగా మూలశంక తగ్గుతుంది. ఈ లేహ్యానికి తడిగానీ, నీరుగానీ, తగలకూడదు.



దొండకాయతో - దండైన యోగం

దొండకాయలను బద్దలుగా కోసి వెడల్పుగా చీల్చి వాటి మధ్యలో కొద్దిగా ఉప్పు, చింతాకు వేసి నేతితో వేయించి ఆ దొండకాయలను తింటూ వుంటే మూలరోగం కుదురుతుంది.



కరక్కాయతో - కమనీయ యోగం

కరక్కాయ బెరడు చూర్ణము, బెల్లము సమాన భాగాలుగా కలిపి దంచి ముద్ద చేసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా 5 నుండి 10 గ్రా. మోతాదుగా ఆ పదార్థాన్ని తింటూ వుంటే క్రమంగా మొలలు వూడిపోతయ్.

ఉత్తరేణితో - ఉత్తమోత్తమ యోగం

ఉత్తరేణి ఆకు చూర్ణము, ఉత్తరేణి గింజల చూర్ణము సమంగా కలిపి నిలువ వుంచుకొని రోజూ పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా ఈ చూర్ణాన్ని పావుగ్లాస్ బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో పుచ్చుకొంటూ వుంటే నిస్సందేహంగా రక్తం స్రవించే మూలశంక వ్యాధి నిర్మూలనమౌతుంది.

ఉలవలతో - ఉరువైన యోగం

ఉలవలను నీళ్లలో నానబెట్టి తరువాత మెత్తగా దంచి ముద్దచేసి ఆ ముద్దను మొలల మీద అంటించి, అది వూడిపోకుండ గోచీలాగా గుడ్డతో కట్టు కట్టు కుంటూ వుంటే క్రమంగా మొలలు ఎండి వూడిపోతయ్.





తుమ్మకాయలతో - తెమ్మెర వంటి యోగం

నల్ల తుమ్మ చెట్టుకు కాచే పచ్చి తుమ్మకాయలను తెచ్చుకొని మెత్తగా దంచి నీడలో ఎండబెట్టాలి. తరువాత మళ్లీ దంచి చూర్ణం చేసి జల్లెడపట్టి, వస్త్రఘాళితం చేసి, నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజు పూటకు 6 గ్రా మోతాదుగా రెండు పూటలా అరకప్పు మంచినీళ్లతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా మూలవ్యాధి తగ్గటమేకాక శరీరానికి విపరీతమైన బలము, శక్తి కలుగుతయ్. అమితమైన వీర్య వృద్ధి జరుగుతుంది.

చింతపూలతో - చింతలు తీరే యోగం

చింత చెట్టు పూలు తెచ్చి నీడన ఆరబెట్టి దంచి నిలువ వుంచుకొని రోజు పూటకు 6 గ్రా మోతాదుగా 12 గ్రా, మంచి వెన్నతో కలుపుకొని తింటూ వుంటే రక్తం కారే మూల వ్యాధులు తగ్గిపోతయ్.

బంతిఆకుతో - బంగారు యోగం

బంతిపూలు పూసే బంతి చెట్టు ఆకు తెచ్చి 72 గ్రా., మిరియాలు 12 గ్రా. ఈ రెండూ కలిపి మెత్తగా దంచి రేగిపండంత సైజులో మాత్రలు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి ఆ మాత్రలను నిలువ చేసుకోవాలి. రోజు పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున మంచినీళ్లలో రెండు పూటలా వేసుకుంటూ వుంటే క్రమంగా మూల వ్యాధులు తగ్గుతయ్.

కాకర చెట్టుతో - ఆకరమైన యోగం

కాకర ఆకు రసంగానీ, లేక కాకరకాయ రసంగానీ 20 గ్రా. మోతాదుగా తీసుకొని అందులో తగినంత పంచదార లేక పటికబెల్లం పొడి కలిపి రోజుకొక్క మోతాదుగా సేవిస్తూ, బాగా మజ్జిగ వాడుతూ

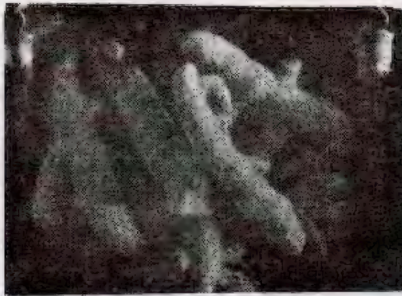
వుంటే 40 రోజులలో అద్భుతమైన గుణం కనిపిస్తుంది. అయితే బాగా బలహీనంగా వున్నవారు ఈ యోగం అనుసరించవద్దు.

బాదంపప్పుతో బలే యోగం

బాదంపప్పు 40 గ్రా. మిరియాల చూర్ణం 20 గ్రా. ఈ రెండు పదార్థాలు కలిపి మెత్తగా దంచి తరువాత ఆ పదార్థాన్ని 200 గ్రా తేనెతో వేసి మళ్ళీ మెత్తగా లేహ్యంలాగా దంచి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ పూటకు 3 గ్రా. మోతాదుగా మూడు పూటలా ఈ లేహ్యాన్ని తింటూ వుంటే మూల వ్యాధులు హరించిపోతయ్. ముడ్డి తిమ్మిరి సమస్యకు కూడా ఈ ఆహార ఔషధం బాగా పని చేస్తుంది.

వేప పండ్లతో - తీపి తీసి యోగం

వేప పండ్లలో వుండే గుజ్జు 50 గ్రా. మంచి పాత బెల్లం 20 గ్రా తీసుకొని మెత్తగా దంచి ముద్దచేసి మూడు గ్రాముల మోతాదులో మాత్రలుచేసి ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా ఉదయం ఒక మాత్ర సాయంత్రం ఒక మాత్ర పావు గ్లాస్ మంచినీళ్ళతో వేసుకుంటూ, ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ వుంటే సకల మూల వ్యాధులు హరించి పోతయ్.

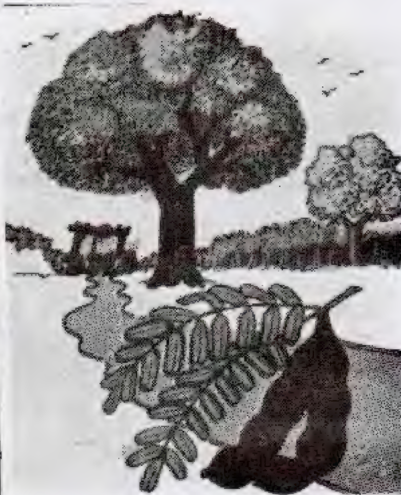


పసుపుతో - పసందైన లేపనం

పసుపు వాము కలిపి కొంచెం మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి మొలలపై వేసి కట్టు కడుతూ వుంటే క్రమంగా మొలల పిలకలు ఎండిపోయి వూడిపోతయ్.

త్రిఫలాలతో - తిరుగు లేని యోగం

త్రిఫల చూర్ణంలో సమానంగా పటిక బెల్లం చూర్ణం కలిపి వుంచుకొని రోజూ రెండుపూటలా 6 గ్రాముల చూర్ణము మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే రక్తమూల వ్యాధి నాలుగైదు వారాలలో పూర్తిగా కంట్రోల్ అవుతుంది.



చింతబెరడుతో - చెంతనున్న యోగం

చింతచెట్టు బెరడు తెచ్చి చూర్ణం కొట్టి వస్త్రఘాళితం చేసి, ఆ చూర్ణంలో తగినన్ని మంచినీళ్ళు కలిపి పేస్ట్‌లాగా నూరి, శనగ గింజలంత సైజులో మాత్రలు చేసుకొని ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున మూడు పూటలా మూడు మాత్రలు మంచి నీళ్ళతో వేసుకుంటూ వుంటే మూల వ్యాధులు నిర్మూలనమౌతయ్.

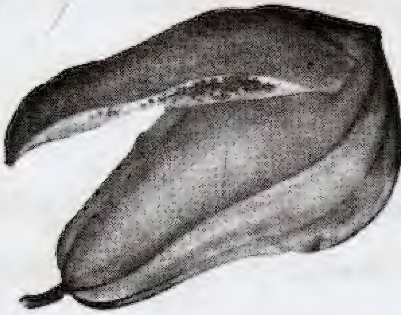


గానుగ గింజలతో - గమ్మత్తు యోగం



వేసవిలో దొరికే గానుక కాయలను తెచ్చుకొని దంచి చూర్ణం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. లేదా కాయలను, అలాగే నిలువ వుంచుకొని, అవసరమైనపుడు దంచి చూర్ణం చేసుకొని సమానంగా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 3 గ్రా. మోతాదుగా మంచినీళ్లతో సేవిస్తూ వుంటే సకల మూల వ్యాధులు సశేషంగా తగ్గిపోతయ్.

వివిధ కూరలు - పండ్లు



★ కందను కూరగా వండుకొని తింటూ వుంటే అయిదారురోజుల్లో మొలల బాధ నివారణ అవుతుంది.

★ బొప్పాయి పండ్లు తరుచుగా తింటూ వుంటే మూల వ్యాధులు శాంతిస్తయ్.

★ వేపపండ్లను రోజూ అయిదారు తింటూ వుంటే వేపపండ్లు వచ్చే రుతువు పూర్తయ్యేసరికి మొలలు తగ్గిపోతయ్.



★ నీరుల్లి (ఉల్లిగడ్డ) పాయలను ముక్కలుగా తరిగి నేతితో దోరగా వేయించి ఆ ముక్కల మీద తగినంత పంచదార చల్లి రెండు పూటలా తింటూ వుంటే రక్తం పడే మొలలు తగ్గుతయ్.

★ రోజూ రెండు పూటలా భోజనం చేసిన తరువాత 10 గ్రా. కరక్కాయ పొడిని పుల్లటి మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే మూల వ్యాధి పిలకలు వూడిపడిపోతయ్.



★ క్యాబేజీ కూర వండుకొని రోజూ రెండు పూటలా తింటూ, లేదా పచ్చి క్యాబేజీ రసం తీసి రెండు పూటలా తాగుతూ, క్యాబేజీని నీళ్లతో మెత్తగా దంచి ఆ ముద్దను మొలల మీద వేసి కట్టు కడుతూ వుంటే మూల వ్యాధి నివారణమవుతుంది.

★ రోజూ ఉదయం పూట ముల్లంగి దుంప దాని ఆకులు మొత్తం కలిపి దంచి రసం తీసి వడపోసి, ఆ రసం 30 గ్రా. మోతాదుగా అందులో ఒక చెంచా నెయ్యి కలిపి తాగుతూ వుంటే మూలవ్యాధి హరించిపోతుంది.

★ మూల వ్యాధి కలవారు ఎక్కువగా జామకాయలను తింటూ వుంటే మొలలు బాధ శాంతిస్తుంది.

★ వంకాయలకు అడుగున వుండే ముచ్చికను కాడతో సహా తీసి దానిని నీళ్లతో మెత్తగా నూరి మూల పిలకలకు పట్టిస్తూ వుంటే పిలకలు వూడిపోతయ్.

★ పావురాయి మలాన్ని నిప్పులమీదవేసి ఆ పొగను మొలలకు పట్టిస్తూ వుంటే వారం పదిరోజుల్లో మొలల పిలకలు ఎండి వూడిపోతయ్. రోజూ రెండు సార్లు పొగ వేయాలి.

★ పావు లీటర్ ఆవు మజ్జిగలో 3 గ్రా. సైంధవ లవణం కలిపి రోజూ రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే, వాతం వలన కలిగిన మూల వ్యాధులు క్రమంగా తగ్గుతయ్.

★ సుగంధ పాల వేళ్ళ చూర్ణం 5 గ్రా. నెయ్యి 10 గ్రా. కలిపి పూటకు ఒక మోతాదులో తింటూ వుంటే రక్త మొలల సమస్య నివారణ మవుతుంది.

మూల వ్యాధిగ్రస్తులు - ఏమి తినాలి?

★ పాత బియ్యం అన్నం మాత్రమే తినాలి. అతి వేడిగాగానీ, అతి చల్లగాగానీ లేకుండ వుండేలా భుజించాలి.

★ బార్లీజావ, ఉలవకట్టు, పొట్లకాయకూర, కందకూర తినవచ్చు.

★ పెరుగుతోటకూర, చిలుకతోటకూర, గలిజేరు అకు కూర, చక్రవర్తి కూర తినవచ్చు.

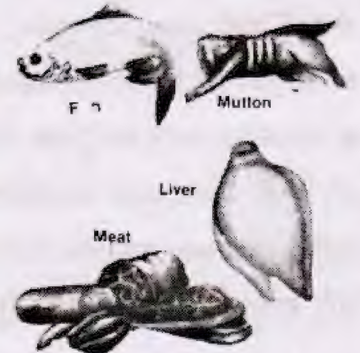
★ ఆవుమజ్జిగ, ఆవునెయ్యి, ఆవువెన్న కొద్దిగా ఇంగువ, సైంధవ లవణం వాడవచ్చు.

★ లేత మామిడిపిందెలకూర, పెసరపప్పుకట్టు, గోరువెచ్చని నీళ్ళు, బియ్యం కడిగిన నీళ్ళు, ఉపయోగించవచ్చు.

★ పాతనిమ్మ, ఉసిరి, పుల్లదబ్బ, చింతకాయ పచ్చళ్ళు పరిమితంగా తినవచ్చు.

★ బత్తాయి, నారింజ పండ్ల రసాలు తాగవచ్చు.

తినకూడని పదార్థాలు



చారకంద, మినుములు, కొత్త బియ్యం, పెరుగు, చేపలు, మాంసము అతి చల్లని పదార్థాలు, ఆనపకాయ, వంకాయ, పిండివంటలు, బచ్చలికూర, కందిపప్పు, ఆవకాయ, ఆవపిండి కలిసిన కూరలు, కఠినమైన పదార్థాలు వాడకూడదు. వాహనాల మీద ప్రయాణం బాగా తగ్గించుకోవాలి.

జ్వరాలు - ఆహారాలు



జ్వరం ఎందుకొస్తుంది ? దానిలక్షణాలేమిటి ?

ప్రకృతికి విరుద్ధమైన ఆహారం విహారాలను అనుసరించటం వల్ల శరీరంలో వాతము (గాలి) పిత్తము (అగ్ని) కఫము(నీరు) అనే మూడు దోషాలు ప్రకోపించి అసమానమై ఆమాశయంలో ప్రవేశించి ఉదరంలోని జఠరాగ్నిని బయటకు తోసివేయటంవలన ఆ అగ్ని ఆమాశయం నుండి వెలుపలకు వచ్చి జ్వరరూపంలో శరీరం ద్వారా బహిర్గతమవుతుంది.

దానివలన ఆవలింతలు, శరీరపు గగుర్పాటు, కలుగుతయ్. దేహం బరువుగా వుండి చర్మపురంగు మారుతుంది. నోట్లో అరుచి కళ్లవెంట నీరుకారటం, ఆయాసం, దప్పిక, కళ్లు చీకట్లుకమ్మటం చలిగావుండటం జరుగుతుంది. మనసు స్థిమితం తప్పుతుంది. ఒకసారి ఎండకావాలని ఒకసారి చల్లటి ప్రదేశంలో వుండాలని, ఒకసారి గాలి కావాలని, ఒకసారి గాలి అసలు వద్దని అనిపిస్తుంది. ఇవన్నీ జ్వరం రాబోయే ముందు కలిగే లక్షణాలు.

జ్వరం మొదలయ్యే మొదటిదశలో వాతజ్వరం అయితే ఆవలింతలు ఎక్కువగా వుంటయ్. పైత్యజ్వరం అయితే కండ్లమంటలు కలుగుతయ్. కఫ జ్వరం అయితే నోటిలో రుచి తెలియక పోవటం అనే సాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తయ్.

ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు జ్వరాలను 25 విధాలుగా విభజించారు. ఆంగ్లేయ శాస్త్ర కారులు 8 విధాలుగా విభజించారు. ఆయా జ్వరాలను ఎలాంటి ఆహార పదార్థాలతో పరిష్కరించు కోవచ్చో తెలుసుకుందాం.

జ్వరం తగిలిన వారు ఎప్పుడు భోజనం చేయాలి

అంతకుముందు భుజించిన ఆహారరసము, శరీరంలోని వాత, పిత్త,కఫ త్రిదోషాలు, ఆహారరసంనుండి ఉత్పన్నమైన మలపదార్దాలు, ఈ మూడు ఎప్పుడు బాగా పక్వం చెందుతాయో అప్పుడే ఆకలి పుడుతుంది. అంటే అన్నాశయంలోని ఆమపదార్థం పూర్తిగా పక్వమైన తరువాతే భోజనం చేయాలనే కోరిక కలుగుతుంది. ఆకలవటం ఉదయమైనా మధ్యాహ్నమైన, సాయంత్రమైనా, రాత్రిఅయినా ఎంత అకాలమైనా, అదే జ్వర రోగులకు సరియైన ఆహారకాలమని బుద్ధివంతులైన మా సోదరీ సోదరులు తెలుసుకోవాలి. అలాగాకుండ ఆరోగ్యవంతులు ఆహారం సేవించే కాలంలోనే, జ్వరితులకు కూడా ఆకలి లేకపోయినా బలవంతంగా ఆహారం ఇస్తే అది విషమయ్యై జ్వరాన్ని ప్రకోపింపచేసి ప్రాణాలకే హాని కలిగిస్తుంది.



జ్వరంలో, రోజూ భోజనం చేసినట్లుగా భుజించవచ్చా ?

జ్వరం వచ్చినప్పుడు , జ్వరం లేనప్పుడు మాదిరిగా భోజనం చేయకూడదు. ఎందుకంటే గతంలో తిన్న ఆహారం పక్వం చెందకపోవటం వలననే జ్వరం కలుగుతుంది. కాబట్టి, ఆ ఆహారం పూర్తి పక్వమై ఆహారం మీద ఇష్టం కలిగే వరకు భుజించకూడదు. ఇష్టం కలిగిన తరువాత కూడా కఠిన పదార్థాలతో కూడిన మామూలు భోజనాన్ని కాక, తేలిక పదార్థాలతో తయారైన జావలను మాత్రమే సేవించాలి. ఏఏజావలకు ఎలా తయారుచేసుకోవాలో ముందు పేజీలలో వివరించబడుతుంది.

జ్వర రోగులకు రుచికరమైన ఆహారమే ఎందుకివ్వాలి ?



జ్వరంతో బాధపడేవారికి సాధారణంగా ఏఏ పదార్థాలు రుచించవు. అయినా వారి శరీర స్థితికి తగినట్లుగా ఇంపుగా వుండే ఆహారాన్ని భుజింపచేయాలి. అయిష్టంగా ముఖం చిట్లించి బలవంతంగా తీసుకునే ఆహారం వల్ల రోగం మరింతగా పెరుగుతుంది. కాబట్టి పథ్యమైన ఆహారం కొంత అరుచిగా వున్నా రోగులు దానిని ఇష్టపూర్వకంగానే స్వీకరించాలని దానిభావం. అయితే పథ్యంగా ఇచ్చే ఆహారాన్నే రుచికరంగా తయారుచేసి తేలిక ఆహార రూపంలో రోగులకు ఇవ్వవచ్చు. జ్వరితులకు ఆకలి కలిగిన తరువాతకూడా తేలిక ఆహారం ఇవ్వకుండ కఠినంగా ఉపవాసం వుంచితే దానివల్ల శరీరంలోని దోషాలు ధాతువులు పూర్తిగా పక్వమైపోయి రోగి కూడా క్షీణించిపోతాడు. కాబట్టి పథ్యమైన తేలికపాటి ఆహారాన్ని జ్వర రోగులకు సేవింపచేయాలి.

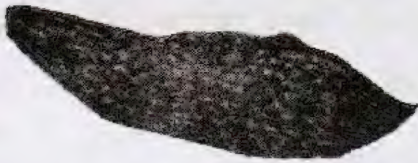


జ్వర రోగులకు ఎలాంటి ఆహారం ఇవ్వాలి.

★ జ్వర రోగులకు పాత ధాన్యాలతో తయారైన అన్నపురసము, గంజి, పేలాల జావ మొదలైనవి సేవింపచేయాలి.

★ పెసలు, శనగలు, ఉలవలు, సారపప్పు మొదలైన ధాన్యాలతో తయారుచేసిన కట్టు తాగించవచ్చు.

★ పొట్లకాయ, బీరకాయ, కాకరకాయ, లేత ముల్లంగి, తిప్పతీగ ఆకు, వీటితో కూరలుగా చేసి ఇవ్వవచ్చు.



★ జ్వరితులకు పులుపు కావాలని అనిపిస్తే, నిమ్మ, దానిమ్మ, ఉసిరిక రసాలు ఇవ్వవచ్చు.

జ్వరితులకు ఆహారం ఎలా తయారు చేయాలి?

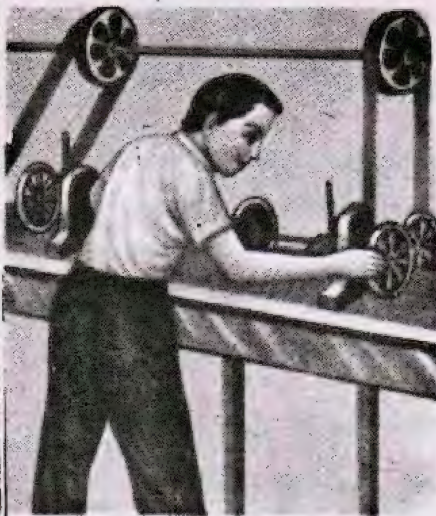
★ పాత బియ్యానికి పధ్నాలుగు రెట్లు నీళ్ళు కలిపి, పొయ్యిమీద పెట్టి బియ్యము పలుకు లేకుండ బాగా ఉడికిన తరువాత దించి అందులోని గంజిని మాత్రమే వార్చుకోవాలి. ఒక మెతుకు కూడా గంజిలోకి రాకూడదు. దేనినే మండము అనే గంజి అంటారు. ఈ గంజిని కొంచెం ఆర్చి ఇందులో కొద్దిగా శొంఠిపొడి సైంధవలవణము కలిపి రోగిచేత తాగించాలి. ఈ ఆహారం అగ్నిదీపనం కలిగించి ఉదరాన్ని, చలువచేస్తూ అపక్వంగా వున్న ఆమాన్ని పూర్తిగా పక్వం చేసి జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది. నాలుకకు రుచిగావుండి అసమానంగా వుండే ధాతువులను సమస్థాయికి తెస్తుంది.

★ పైన బియ్యాన్ని మెతుకులుగా ఉడికించే ప్రక్రియను తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు మరో విధమైన ఆహారం ఏమిటంటే పాత బియ్యంలో నీరు కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి కేవలం కొద్ది మెతుకులు మాత్రమే మిగిలి ఎక్కువ గంజి తయారయ్యేవరకు ఉడకబెట్టి వార్చుకొని ఆ గంజిలో శొంఠి సైంధవలవణం కలిపి ఇవ్వాలి. దీన్ని " పేయము" అంటారు. ఇది పై ఆహారం కన్న మరింత తేలికగా ఇంపుగా వుండి, దప్పికను జ్వరాన్ని తాపాన్ని తగ్గిస్తుంది. అగ్నిని ప్రజ్వలింపచేసి ఆమాన్ని పచనం చేసి ఆమశూలలను, మలబంధాన్ని హరిస్తుంది. జ్వరితులకు తక్షణ శక్తినిస్తుంది.

జ్వరాలకు ప్రశస్తమైన - పెసరకట్టు ఔషధం

పెసలు - 80గ్రా. తీసుకొని అందులో 1280 గ్రా. నీళ్లుపోసి పొయ్యిమీద పెట్టి ఉడికిస్తూ పాత్రలో 320 గ్రా. నీరు మిగిలేవరకు మరగబెట్టి దించి పప్పుగుత్తితో పాత్రలోని ఉడికిన పెసరపప్పును మెత్తగా రుబ్బి ఆ పదార్థాన్ని

పలుచటి నూలు బట్టద్వారా వడపోయాలి. వడపోసిన పదార్థంలో 80గ్రా. దానిమ్మరసము, 10గ్రా శొంఠి చూర్ణము 10గ్రా ధనియాల చూర్ణము, 10గ్రా. సైంధవ లవణము, కొద్ది కొద్దిగా పిప్పళ్లచూర్ణము, జిలకరచూర్ణము వేసి, మొత్తం పదార్థాన్ని బాగా కలిసేటట్టుగా తిరగబోసి జ్వరస్థాయిని బట్టి మోతాదు నిర్ణయించుకొని సేవించాలి. ఇది అవసరాన్ని బట్టి తక్కువ మోతాదుగా కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీనిని "ముద్గయూషము" అంటారు. ఇది సకల పిత్త, శ్లేష్మ జ్వరాలను హరించే ఆహారం. చాలా ప్రశస్తమైనది. దీనిని సేవించటంవల్ల కేవలం జ్వరాలేకాక, రక్త వికారాలు, భుజాలు శిరస్సు పైన కలిగే వ్యాధులు, దప్పిక, మంటలు కూడా హరించిపోతయ్. ఇది ఎంతో తేలికగా జీర్ణమై, దేహానికి చలువనిస్తూ అన్నాశయానికి అగ్ని దీపనం చేస్తుంది.



జ్వరంలో శ్రమ చేస్తే - మేహ రోగాలు వస్తయ్

జ్వరం వచ్చినప్పుడు పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలని ఏ మాత్రం శరీరానికి శ్రమ కలిగించరాదని జ్వరం వచ్చిన తరువాత కూడా మామూలుగా వున్నప్పటిలాగా బజార్లలో తిరుగుతూ ఆఫీసులకు వెళుతూ శారీరక , మానసిక పరిశ్రమ చేస్తే అలాంటి వ్యక్తులకు త్వరలో మేహరోగాలు కలుగతయ్యని భారతీయ వైద్య మహర్షులు హెచ్చరించారు.

కాబట్టి జ్వరం వున్నప్పుడు మాటిమాటికి లేవటం, నడవటం, ఎక్కువసేపు కూర్చోవటం చేయకూడదు. ఆహారము కూడా మంచం వద్దనే తీసుకోవాలి. మలమూత్రవిసర్జనకూడా దగ్గరలోనే చేయాలి. శరీరాన్ని ఎట్టి స్థితిలోను అలసట చెందనివ్వకూడదు.

జ్వరరోగుల నాలుకకు రుచి కలగటానికి

జీలకర్రను దోరగా వేయించి, మెత్తగా దంచి దానికి సమంగా సైంధవలవణం కలిపి వస్త్రఘాళితం చేసి ఆ చూర్ణాన్ని నాలుకకు, దంతాలకు రాసి అలాగే కొంత సమయంపాటు నోరు మూసి వుంచుతూ వుంటే, నోటిలోని మలము, దుర్వాసన రుచి తెలియకపోవటం మొదలైన ముఖ సమస్యలు పరిష్కారమవుతయ్.

అదే విధంగా పంచదార దానిమ్మరసం కలిపిగానీ, ద్రాక్ష రసం దానిమ్మ రసం కలిపిగానీ, ద్రాక్షరసం ఉసిరిక రసం కొంచెం నెయ్యి కలిపి గానీ, నాలుకకు, దంతాలకు చిగుళ్ళకు రాసి వుంచాలి. లేదా పండ్లుతోమినట్లుగా కూడా ఈ రసాలతో తోమవచ్చు. ఇలా చేయటం వల్ల దవడలు, ముఖం మొదలైనచోట్ల జనించే శోష తగ్గిపోయి, ముఖంలో మంచిరసం పుడుతుంది. భోజనము చేయటానికి రుచి కలుగుతుంది.

జ్వర రోగులకు నిద్రరాకపోతే

పిప్పలికట్టె చూర్ణంలో తగినంత బెల్లం దంచి రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే అరగంట ముందు 5 నుండి 10 గ్రా. మోతాదుగా తింటూ వుంటే, చాలాకాలము నుండి నిద్రలేకపోయిన వారికి కూడా బాగా నిద్ర పడుతుంది.

జ్వరాలు హరించి నూరేళ్ళ ఆయువు వరించే అమృతతుల్యమైన ఆహార రసాయనం

వస్త్రఘాళితము చేసిన తిప్పతీగ చూర్ణము 1000గ్రా, బెల్లము 160గ్రా. తేనె 160గ్రా., నెయ్యి 160గ్రా, తీసుకొని ఈ పదార్థాలన్నింటిని బాగా కలిపి దంచి నిలువవుంచుకొని ఈ లేహ్యాన్ని రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 5 నుండి 10గ్రా. మోతాదుగా తింటూ, మితమైన ఆహారం భుజిస్తూవుంటే ఆ వ్యక్తికి ఏవ్యాధి కలుగలేదు. ముసలితనం రాదు, వెంట్రుకలు నెరియవు, విషజ్వరాలు, వాతరక్తరోగాలు, నేత్రరోగాలు హరించిపోతయ్. ఇది చాలా గొప్ప రసాయన ఆహార ఔషధం. శరీరంలోని మూడు దోషాలను హరించి, మేధస్సును వృద్ధిచేసి నూరేండ్ల సంపూర్ణ ఆయువును అందించగలదు.

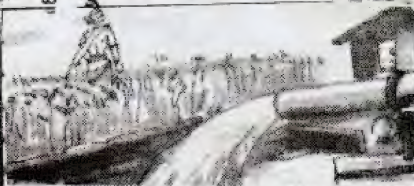
జ్వరంలో కలిగే శ్వాస సమస్యలకు

ఉసిరికకాయ బెరడును నీళ్ళలో ఉడకబెట్టి మెత్తగానూరి అందులో ద్రాక్షపండ్లను, తగినంత తేనెను కలిపి సేవిస్తూవుంటే జ్వరంలో కలిగే దగ్గు, జలుబు, ఎగశ్వాస, అరుచి, మూర్ఛ మొదలైన సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.

పైత్య జ్వరంలో కలిగే – లోపలి దాహానికి

★ ఒక గ్లాస్ మంచినీళ్ళలో రెండు చెంచాలు ధనియాలు వేసి 5,6 గంటలు నానబెట్టి వడపోసి ధనియాలు తీసివేసి, ఆ నీళ్ళల్లో కొంచెం పంచదార కలిపి తాగుతూవుంటే అంతర్దాహము తగ్గిపోతుంది.

★ స్వచ్ఛమైన నేతితోగానీ లేక తేనెతోగానీ కరకకాయ బెరడుచూర్ణం కలిపి 5గ్రా. మోతాదుగా నాకిస్తూవుంటే జ్వరదాహం అణగిపోతుంది .



మురికి నీటి వల్ల కలిగిన జ్వరాలకు శొంఠితో సాగసైన యోగం



శొంఠి 40గ్రా. తీసుకొని దానిని నాలుగురెట్లు నీటితోకలిపి నాల్గోవవంతు కషాయం మిగిలేటట్లు మరిగించి, వడపోసి చల్లార్చి అందులో తగుమాత్రంగా తేనె కలిపి కొద్దికొద్దిగా సేవిస్తూవుంటే దుష్టజల సంయోగంవల్ల కలిగిన జ్వరం, అరుచి, అగ్నిమాంద్యము, దగ్గు, పడిశము, జలదోషము వీనిని హరింపచేసి శరీరానికి, మనసుకు, నేత్రములకు నిర్మలత్వాన్ని ప్రసన్నతను కలుగజేస్తుంది.

నీటిదోషంవల్ల – వ్యాధులు కలుగకుండ

శొంఠి, జీలకర్ర, కరక్కాయ వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణంచేసుకొని భోజనానికి ముందు 3గ్రా. చూర్ణాన్ని మొదటి ముద్దలో కలిపిగానీ, లేక విడిగా మంచినీళ్ళతోగానీ సేవిస్తూవుంటే, అనేక ప్రాంతాలు తిరిగి అక్కడి రకరకాలనీళ్ళు తాగినందువల్ల ఎలాంటి వ్యాధులు రాకుండ నిరోధించబడుతుంది.

జ్వరంలో ఎక్కిళ్ళువస్తే

★ వస్త్రఘాళితం పట్టిన సైంధవలవణాన్ని ఒక గ్రాము మోతాదుగా నీళ్ళతోకలిపి వడపోసి రెండుముక్కు రంధ్రాల్లో రెండు రెండు చుక్కలు వేస్తే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్.

★ పంచదార చూర్ణము, శొంఠి చూర్ణము సమంగా కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి కొద్దిగా నస్యంలాగా పీలిస్తే ఎక్కిళ్ళు వెంటనే కట్టుకుంటయ్.

★ ఇంగువను నిప్పులమీద వేసి ఆ పొగను పీల్చితే వెంటనే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతయ్.

సర్వజ్వరాలకు - నల్లజీలకర్రతో నాణ్యమైన యోగం.

నల్లజీలకర్రను కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం చేసుకొని పూటకు 3గ్రా. మోతాదుగా వేడిపాలల్లో కలుపుకొని రెండుపూటలా సేవిస్తూ పైన తెలిపిన తేలికపాటి ఆహార పదార్థాలను భుజిస్తూ వుంటే 5,6 రోజుల్లో జ్వరాలు తగ్గిపోతయ్.

న్యూమోనియా జ్వరానికి ఆముదపు గింజలతో - ఆమోదయోగం

పై బెరడు తీసిన ఆముదపు గింజలపప్పు 6గ్రా. శొంఠి 3గ్రా. ఈ రెండు కలిపి కచ్చా పచ్చాగా నలగ్గొట్టి అరలీటర్ నీళ్ళలో కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి పావుశేరు మిగిలేవరకు కషాయం కాచి దించి వడపోసి చల్లారిన తరువాత ఒక మోతాదుగా తాగాలి. ఇలా ఉదయ సాయంత్ర వేళల్లో ఈ కషాయాన్ని సేవిస్తూ పైన తెలిపిన తేలికపాటి ఆహారాన్ని భుజిస్తూ వుంటే న్యూమోనియా జ్వరం రెండుమూడు రోజుల్లోనే తగ్గు దశకు చేరుతుంది.

అన్ని జ్వరాలకు - తులసితో తులలేని యోగం.



తులసి ఆకులు 30గ్రా., మిరియాలు 10గ్రా. ఈ రెండు కలిపి బాగా మెత్తగా ముద్దలాగా దంచి, ఆ ముద్దను, మిరియాలంత సైజులో మాత్రలుగాచేసి గాలికి ఆరబెట్టి, నిలువచేసుకోవాలి. పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున మూడుపూటలా ప్రతిరోజూ గోరువెచ్చని నీళ్ళతో వేసుకొంటూ వుంటే 4,5 రోజుల్లో అన్ని రకాల జ్వరాలు అదుపులోకి వస్తయ్.

సకల జ్వరాలకు - వేప బెరడుతో విలువైన యోగం

ముదురు వేపచెట్టు పైబెరడు 100గ్రా. తీసుకొని శుభ్రంగా దుమ్ము ధూళి లేకుండా కడిగి దాన్ని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి అరలీటర్ నీళ్ళలోవేసి పొయ్యిమీద పెట్టి పావులీటర్ కషాయం మిగిలేంతవరకు మరగబెట్టి దించి

వడపోసి చల్లార్చి, అందులో 30గ్రా. మంచి పట్టు తేనె కలిపి తిరగబోసి, దానిని ఒక మోతాదుగా జ్వరరోగి రోజుకు ఒకసారి తాగి దుప్పటికప్పుకొని పడుకోవాలి. ఒక గంటలో బాగాచెమటపోసి జ్వరం దిగిపోతుంది. రెండవరోజు కూడా ఇలాగే చేస్తే జ్వరం పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.



చలి జ్వరములకు గానుగ గింజలతో ఘనమైన యోగం.

గానుగచెట్టు గింజలలోని పప్పు 10గ్రా., మిరియాలు 3గ్రా, ఈరెండింటిని దంచి మెత్తటి చూర్ణంచేసి పూటకు ఒక గ్రాము మోతాదుగా రెండు లేక మూడు పూటలా మంచి నీళ్ళతో సేవిస్తూవుంటే పురాతన మలేరియా జ్వరాలు, చలిజ్వరాలు, సాధారణ జ్వరాలు తగ్గుతయ్.

మలేరియా జ్వరానికి

★ ఆదివారంనాడు నల్ల ఉమ్మెత్తచెట్టు వద్దకు వెళ్ళి ధూప,దీప,నైవైద్యాలిచ్చి పూజచేసి దానిని ప్రార్థించి, తరువాత దానివేరును తీసుకోవాలి. ఆవేరును మలేరియా జ్వరం వచ్చిన రోగికి కుడిచేతికి కడితే ఒకటిలేదా రెండు రోజుల్లో జ్వరం తగ్గుతుంది.

★ ఆదివారం రోజున, వావిలిచెట్టు మరియు సహదేవి చెట్టు వద్దకు వెళ్ళి పైన తెలిపినట్టుగా పూజచేసి, ఆ రెండు చెట్ల వేళ్ళను తెచ్చి, జ్వరంతగిలిన వారికి నడుముకు కడితే జ్వరాలు మంత్రించినట్లుగా ఒకటి రెండు రోజుల్లోనే తగ్గుతయ్.

ఫ్లూజ్వరం రాకుండ ముందు జాగ్రత్తకు మందు

తులసి దళాలు 15, మిరియాలు 7 అల్లం ముక్క 2 గ్రా దాల్చిన చెక్క చూర్ణం 2 గ్రా ఇవన్నీ కలిపి మెత్తగా నూరి పావులీటర్ నీళ్ళలో వేసి పొయ్యిమీద పెట్టి అర్ధపావు లీటరు కషాయం మిగిలిందాక మరగబెట్టి దించి వడపోసి చల్లార్చి, అందులో రెండు టీ స్పూన్‌ల పటికబెల్లం పొడి కలిపి రోజుకొక మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే ఫ్లూజ్వరం అంటుకోకుండ నివారించబడుతుంది.

జ్వరాలకు – బహు ప్రశస్తమైన కషాయం

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, దుంపరాష్ట్రము,ఆక్కలకర్ర ఈ ఐదు పదార్థాలు ఒక్కొక్కటి 5 గ్రా. చొప్పున తీసుకొని దంచి, అర లీటరు నీళ్ళలో కలిపి పావులీటర్ కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చిన తరువాత కొద్దికొద్దిగా తాగుతూ వుంటే అన్ని రకాల జ్వరాలు హరించిపోతయ్.

రోజు విడిచి రోజు వచ్చే జ్వరానికి



ఒక గ్లాసు మంచినీళ్ళల్లో బెత్తెడు సైజున్న రావి చెట్టు బెరడు ముక్కను వేసి ఒక పూటనానబెట్టి తరువాత పొయ్యిమీద పెట్టి అరగ్లాస్ నీళ్ళు మిగిలేంతవరకు మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి అందులో ఒక గ్రాము మిరియాల చూర్ణం కలిపి పూట కొక మోతాదుగా రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే ఏకాహ్నిక జ్వరాలు తగ్గిపోతయ్.

చలి జ్వరాలకు బెల్లంతో భేష్ అయినయోగం

బెల్లం, వాము సమభాగాలుగా కలిపి దంచి వుంచుకొని రోజు పూటకు ఉసిరికాయంత ముద్ద మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత తింటూ వుంటే రెండు వారాల్లో చలిజ్వరాలు తగ్గిపోతయ్



జ్వర పీడితులు ఏమి తినవచ్చు ?

★ జ్వరం తగ్గేవరకు వెనుక పేజీలలో చెప్పిన గంజి, జావ, పెసర కట్టు, బార్లీజావ తాగాలి.,

★ జ్వరం తగ్గిన తరువాత బార్లీ జావలోఆవుపాలు పంచదార కలిపిగానీ, గోధుమ నూకతో గానీ, బియ్యపు నూకతోగానీ పలుచగా కాచిన జావ గానీ తాగాలి.



★ పాత బియ్యాన్ని వేయించి వండి, వార్చిన గంజి అన్నము, తినవచ్చు.

★ పొట్లకాయ, బీరకాయ, పొట్టికాకరకాయ, నక్కదోసకాయ, పెరుగు తోటకూర, కొయ్యతోటకూర, పొన్నగంటికూర, కరివేపాకు, లేత ముల్లంగి, కందికట్టు, పెసరకట్టు, ఉలవకట్టు వాడుకోవచ్చు.

★ పాతచింతకాయపచ్చడి, పాతనిమ్మకాయ పచ్చడి, పాత ఉసిరిక పచ్చడి, పాత పుల్లదబ్బకాయ పచ్చడి తినవచ్చు.

★ కరివేపాకు పచ్చడి, పుదీనా పచ్చడి, కొత్తిమీర పచ్చడి వాడవచ్చు.

★ పచ్చిద్రాక్ష పండ్లు, దానిమ్మ, ఆలుబకర, బత్తాయి, నారింజ, ఆపిల్ పండ్లు తినవచ్చు.

★ కూరల్లో పోపు పెట్టడానికి కొద్దిమోతాదులో ఆవునెయ్యిని, గెదెనెయ్యిగానీ వాడవచ్చు.

★ కూరల తయారీలో కొద్దిగా నిమ్మరసం వేయవచ్చు.

★ ఆవు మజ్జిగ ఒక పూట పలుచగా చేసుకొని తాగవచ్చు.



GRAPES अंगूर

జ్వర పీడితులు ఏమి తినకూడదు



★ కొత్తబియ్యం అన్నం, చల్లటి అన్నం, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను తినరాదు.

★ పాలు, ఎక్కువనెయ్యి, చింతపండు పులుసు తగలకూడదు.

★ పైన చెప్పిన ఆకుకూరలు తప్ప మిగిలిన ఆకుకూరలు వాడకూడదు.

★ మాంసము, చేపలు, చల్లటి కూరలు, మజ్జిగ, పెరుగు, నూనె, మద్యము పనికిరావు.



★ చల్లటినీళ్ళు, నిలువ వున్న నీళ్ళు తాగకూడదు.

★ దోసకాయ, కర్బూజపండు పనసపండు, చలువచేసే పండ్లు, నువ్వులపిండి, పిండివంటలు, తీపి పదార్థాలు, మినుములు, అతి చల్లని పానీయాలు, దాహం పుట్టించే పదార్థాలు, కఠినంగా జీర్ణమయ్యే దుంపలు మొదలైనవి ముట్టకూడదు.



★ కోపము, అసూయ, ద్వేషము, శ్రమ, సంభోగము, వంటికి తైలమర్దనం, గాలిలోను, మంచులోను, ఎండలోను తిరగటం మానుకోవాలి.

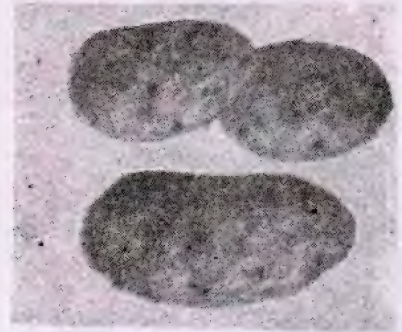
★ పగటిపూట, ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే నిద్రపోకూడదు.

★ వ్యాయామం, నడక, శారీరక శ్రమ అసలు పనికిరావు.

ఆసల్యంగా జీర్ణమయ్యే కఠినమైన పదార్థాలను పదే పదే తినటం వల్ల, మందు తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాకముందే మళ్ళీ ఆహారాన్ని ఆరగించటంవల్ల, వెనుక పేజీలలో చెప్పినట్లుగా ఒకదానికి ఒకటి పడని విరుద్ధమైన ఆహార పదార్థాలు సేవించటంవల్ల, అనేక మార్లు వరుసగా అకాలంలో భోజనం చేయటం వల్ల, ముదిరిన అజీర్ణరోగమువల్ల ఎప్పుడూ ఏదో ఒక బాధతో కుమిలిపోతూ వుండటంవల్ల అతిసార విరేచనాల సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది.



ప్రతి ఏటా వర్షాకాలంలో కలుషితమైన కొత్తనీరు తాగటం వలన, ఋతుభేదాలు తెలుసుకోకుండా అన్ని ఋతువుల్లోను ఒకేవిధమైన ఆహారం సేవించటంవల్లకూడ ఆయా ఋతువుల్లో అతిసారవ్యాధి ప్రబలిపోయి ఎంతోమంది బలైపోతున్నారు.



అతిసార వ్యాధులు - ఆహార ఔషధులు

అతిసారం ఎందుకొస్తుంది ?

ఆసల్యంగా జీర్ణమయ్యే కఠినమైన పదార్థాలను పదే పదే తినటం వల్ల, ముందు తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాకముందే మళ్ళీ ఆహారాన్ని ఆరగించటంవల్ల, వెనుక పేజీలలో చెప్పినట్లుగా ఒకదానికి ఒకటి పడని విరుద్ధమైన ఆహార పదార్థాలు సేవించటంవల్ల, అనేక మార్లు వరుసగా అకాలంలో భోజనం చేయటం వల్ల, ముదిరిన అజీర్ణరోగమువల్ల ఎప్పుడూ ఏదో ఒక బాధతో కుమిలిపోతూ వుండటంవల్ల అతిసార విరేచనాల సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది.

ప్రతి ఏటా వర్షాకాలంలో కలుషితమైన కొత్తనీరు తాగటం వలన, ఋతుభేదాలు తెలుసుకోకుండా అన్ని ఋతువుల్లోను ఒకేవిధమైన ఆహారం సేవించటంవల్లకూడ ఆయా ఋతువుల్లో అతిసారవ్యాధి ప్రబలిపోయి ఎంతోమంది బలైపోతున్నారు.



అతిసార వ్యాధి లక్షణాలు

★ హృదయంలోను, బొడ్డులోను, పొట్టలోను పోటు పుడుతుంది.

★ శరీరం కృశించిపోతూ, అపానవాయువు, బంధింపపడుతుంది

★ కడుపు ఉబ్బరంగావుండి, మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. ఈ మూడు అతిసార వ్యాధి రాబోయే ముందు లక్షణాలుగా పాఠకులు గుర్తించాలి.

★ వాతదోషంవల్ల ఏర్పడిన అతిసార వ్యాధిలో మలము ఎరుపు రంగులోను నురుగు నురుగుగాను, వేడిగాను, అపానవాయు శబ్దాలతో కూడి, కొద్ది కొద్దిగా విసర్జింపబడుతూ వుంటుంది. ఆసనము నొప్పి పుడుతూ వుంటుంది.

★ పైత్యదోషం వల్ల ఏర్పడిన, అతిసారవ్యాధిలో మలము పసుపుగా గాని, ఎరుపుగా గానీ వుండి విపరీతమైన దాహము, జ్వరము కలుగుతూ గుదస్థానంలో పుండు పుడుతుంది.

★ కఫదోషం వల్ల ఏర్పడిన అతిసారవ్యాధిలో మలము, కఫంతో కూడిన తెలుపు రంగుతోను దట్టంగా విసర్జింప బడుతూవుంటుంది. శరీరం చలిగా గగుర్పాటుగా వుంటుంది.

★ మూడు దోషాల వల్ల కలిగిన అతిసారం అనేక రంగులతో కూడినదై ప్రాణాంతకంగా మారి చికిత్సకు అసాధ్యంగా వుంటుంది. వైద్యుల పర్యవేక్షణలో చికిత్స చేసుకోవాలి.

ఏ అతిసార వ్యాధిలో అయినా ముందుగా ఉదరంలో జీర్ణం కాకుండ వున్న ఆమ పదార్ధాన్ని పక్వం చేసుకోవటానికి ఉపవాసం చేయాలి. ఆమం పక్వమైన తరువాత ద్రవ పదార్థాలను సేవిస్తూ అతిసారాన్ని అదుపులోకి తెచ్చుకోవాలి.

అన్ని విరేచనాలకు – రావి చిగుళ్ళతో రంజైన యోగం

రావిచెట్టు చిగురాకులు తెచ్చి ముద్దగా గానీ లేక రసంగా గానీ తయారుచేసుకొని అవసరాన్ని బట్టి 5-10 గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూ ఆహార నియమాలను పాటిస్తూవుంటే అతిసార, నీళ్ళ, జిగట, రక్త విరేచనాలు బంద్ అవుతయ్.

అరటితో – ఆహారయోగాలు



★ అరటిపండు 30గ్రా, పాతచింతపండు 15 గ్రా. ఉప్పు 9గ్రా, ఈ మూడు బాగా కలిపి ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండు లేక మూడుసార్లు తింటే రక్త విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

★ ఇరవై గ్రాముల పెరుగులో నలభై గ్రాముల అరటిపువ్వులు దంచిన రసము కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే జిగట విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

కరివేపతో – కమ్మని యోగం

★ కరివేపాకు పచ్చడిగానీ, లేక కరివేపాకును నేతిలో దోరగా వేయించి గానీ పూటకు ఐదు గ్రాములు తింటూ వుంటే రక్త విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

జిలేబీలతో – జాబిల్లియోగం



జిలేబీలు తిని వెంటనే కొంచెం వేడినీళ్ళు తాగితే నీళ్ళ విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

తంగేడుతో – తారంగయోగం

తంగేడు వేరు బెరడును తెచ్చి దంచి పదిగ్రాముల మోతాదుగా, పెరుగుతో కలిపి తీసుకుంటు వుంటే విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

మిరియాలతో – మురిపాల యోగం

మూడు గ్రాముల మిరియాలు ముక్కలు ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి తగినంత నెయ్యిలో దోరగావేయించి, ఆ ముక్కలను నెయ్యిని, అన్నం తినేటప్పుడు మొదటి ముద్దలో కలుపుకొని తింటూ వుంటే రెండులేక మూడు పూటల్లో ఆమవిరేచనాలు, నీళ్ల విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

శొంఠితో సులువైన యోగం

భోజనం చేసేటప్పుడు మొదటి ముద్దలో నాలుగు చిటికెల శొంఠి చూర్ణం కలిపి అందులో 10 గ్రా. అప్పుడే కాచిన వేడి నెయ్యి కలిపి తింటూ వుంటే విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

గుదము నొప్పికి – మునగాకుతో మురిపాల యోగం

మునగ ఆకు తెచ్చి నేతితో దోరగా వేయించి ఆసనానికి వేసి కట్టుకడుతూ వుంటే అతిసార విరేచనాల వల్ల ఏర్పడిన గుదశూల, తీపు, మంట ఇవన్నీ హరించిపోతయ్.



మేకపాలతో మేలైన యోగం

మేకపాలను మరగబెట్టి దంచి, అందులో పలుచటి మెత్తటి నూలుగుడ్డను తడిపి పిండి, ఆ బట్టతో ఆసనానికి కాపడం పెడుతూ వుంటే గుదంలో పుట్టిన వ్రణాలు, తీపులు, మంటలు తగ్గిపోతయ్.

అన్ని విరేచనాలకు చింతబెరడుతో – చెంతనున్నయోగం

చింతచెట్టుబెరడు, కరక్కాయ బెరడు, శొంఠి, వాము, సైంధవలవణం ఈ పదార్థాలను సమభాగాలుగా దంచి చూర్ణం చేసుకొని పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా రెండుపూటలా మజ్జిగలో కలిపి సేవిస్తూవుంటే నీళ్ళ, జిగట, రక్త విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

మేడి ఆకుతో – మేలైన యోగం

మేడి చెట్టును కొన్ని ప్రాంతాల్లో అత్తిచెట్టు అంటారు. మేడి ఆకులు 10 గ్రా. తీసుకొని పావు లీటరు నీళ్ళలో వేసి, సగంనీళ్ళు మిగిలేలా కషాయం కాచి వడపోసి, పూటకొక మోతాదుగా మూడు పూటలు సేవిస్తే జిగట విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్. చిన్న పిల్లలకు వేడివల్ల కలిగే విరేచనాలు కూడా ఈ ఆకు కషాయంతో తగ్గిపోతయ్. పిల్లలకు మోతాదు తగ్గించుకొని వాడాలి.

ఉత్తరేణితో - ఉత్తమయోగం

ఉత్తరేణి ఆకులు నూరిన ముద్ద 15 గ్రా, పంచదార 10గ్రా. కలిపి ఒక మోతాదుగా రోజుకు రెండు లేక మూడుసార్లు సేవిస్తూ వుంటే రక్త విరేచనాలు, రక్త వాంతులు, రక్త మొలలు తగ్గిపోతయ్.

మఱ్రితో - మరువలేని యోగం

మఱ్రిఊడలు నూరిన ముద్ద 5గ్రా. అరకప్పు మజ్జిగలో కలుపుకొని ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే నీళ్ళ జిగట, రక్త విరేచనాలు తగ్గిపోతయ్.



వేడి నీళ్ళతో - వాడియైన యోగం

వేడినీళ్ళలో కొంచెం నెయ్యి కలిపి పూటకు ఒక కప్పు లేదా రెండు కప్పుల నీళ్ళు చొప్పున రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే బంక విరేచనాలు బంద్ అవుతయ్.

చింతగింజల ఆహారం - అతిసారం పరిహారం



చింత గింజలను తీసుకొచ్చి దోరగా వేయించి నీళ్ళలో పోసి 24 గంటలు నానబెడితే గింజల బెరడు వూడిపోతుంది. తరువాత లోపలుండే తెల్లటి పప్పును బాగా ఎండబెట్టి దంచి జల్లెడ బట్టి మెత్తని చూర్ణాన్ని నిలువ చేసుకోవాలి. అతిసారంతో బాధపడే వారికి పూటకు మూడుగ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా మజ్జిగ అనుపానంగా సేవిస్తూ వుంటే, అతిసార విరేచనాలు వెంటనే కట్టుకుంటయ్. ఇది అతిసులువైన ఖర్చులేని మహాయోగం

నీళ్ళ విరేచనాలు - జామ, బొప్పాయి

పచ్చిజామకాయలు నమిలి వాటి రసం మింగుతూ వున్నా, లేక బొప్పాయి పండు తింటూవున్న నీళ్ళ విరేచనాలు ఆగిపోతయ్.

నల్ల నువ్వులతో - మల్లెపువ్వులవంటియోగం

ఇరవై గ్రాముల నల్లనువ్వులను మెత్తగా నూరి దానిలో 5 గ్రాముల పంచదార కలిపి తిని వెంటనే మేకపాలు తాగితే ఆమరుక్షణమే అతిసారం అణిగిపోతుంది.

ఉసిరికతో – ఉసియైన యోగం

ఉసిరిక చిగురు ఆకు, నేరేడు చిగురు ఆకు, మామిడి చిగురు ఆకు మూడు నలగ్గొట్టి నీళ్ళు కలవకుండ రసంతీసి వడపోసి ఆ రసం 10గ్రా. తీసుకొని దానిని ఒక కప్పు మేకపాలలో కలిపి పూటకొక మోతాదుగా సేవిస్తే రక్త విరేచనాలు వెంటనే ఆగిపోతయ్.



సకల అతిసార విరేచనములకు కరకతో కమనీయ ఆహారయోగం

కరక్కాయ బెరడు, శొంఠి, తుంగగడ్డలు వీటిని సమానంగా తీసుకొని మెత్తటి చూర్ణంగా దంచి దానికి సమానంగా బెల్లం కలిపి మర్దించి రోజూ రెండు లేక మూడు పూటలా ఐదు నుండి పదిగ్రాముల మోతాదుగా తింటూ వుంటే ఆమాతిసారము కడుపుబ్బరము, మల బంధము, కలరా, కృమిరోగము, అరుచి వీటిని హరిస్తుంది. బాగా అగ్నిదీపనమై ఆకలి పుడుతుంది.



విరేచనాలతో బాధపడేటప్పుడు ఏమి తినాలి ?

- ★ పాత బియ్యాన్ని కొంచెం దోరగా వేయించి నూకలాగా విసిరి వండుకొని తినాలి
- ★ వరి పేలాల పిండితో (బొరుగులు) జావకాచి తాగవచ్చు.
- ★ బార్లీజావగానీ, సగ్గుబియ్యం జావగానీ వాడుకోవచ్చు.
- ★ కందిపప్పు కట్టు, పెసరపప్పు కట్టు తినవచ్చు. పప్పు పనికిరాదు
- ★ నేతితో కలిపిన శొంఠి పొడి, లేక నేతితో వేయించిన గసగసాల పొడి లేక ధనియాల పొడి లేక లేత అరటికాయ ముక్కలుగానీ తినవచ్చు.
- ★ ఆవు, మేక, మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి వాడవచ్చు.
- ★ తేనె, నువ్వులనూనె పటికబెల్లం, ఆయా పదార్థాలలో కలిపి వాడవచ్చు.



★ ద్రాక్ష, రేగి, నేరేడు, వెలగపండు, మారేడుపండు, దానిమ్మపండు తినవచ్చు.

★ అరటిపువ్వు, లేత అరటికాయ, మెంతికూర, నీరుల్లిపాయ, బూడిద గుమ్మడికాయ, పొట్లకాయ కూరలుగా వాడుకోవచ్చు.

★ వగరు గల పిందెలు, వేడినీరు ఉపయోగించటం శ్రేయస్కరం

★ లేత అరటికాయ పెరుగు కలిపి చేసిన పచ్చడి, నేతిలో వండిన మినపగారెలు తినవచ్చు.



విరేచన వ్యాధిగ్రస్తులు – ఏమి తినకూడదు ?

★ పులిహోర, బిర్యానీ, కొత్తబియ్యం అన్నం, చల్లగా వున్న అన్నం, అతివేడిగా వున్న అన్నం తినకూడదు.

ఎక్కువ నెయ్యి నూనె గల కొవ్వు పదార్థాలతో కూడిన ఆహారాన్ని నిషేధించాలి.



★ కఠినంగా అరిగే పదార్థాలు, ఎక్కువ కారము, ఉప్పు, పులుపు గల పదార్థాలు, పిండివంటలు, బెల్లము, బటాణీలు, మునగకాయ, చెరకురసము పనికిరావు.

★ మద్యపానం పూర్తిగా నిషిద్ధం. మినుములు, గోధుమలు, శనగలు, మామిడిపండ్లు సొరకాయ, ఆగాకరకాయ, కంద, ఆలుగడ్డలు, వెల్లుల్లి బచ్చలి, నిలువ వున్న నీరు, మాంసము, నువ్వులు తాటి ముంజలు, నారింజకాయలు, టెంకాయ, దోసకాయ, పాలు, చల్లనినీరు, స్నానము, సంభోగము వీటిని పూర్తిగా నిషేధించాలి.

పాండురోగం - ఆహార యోగం



పాండురోగం అంటే ?

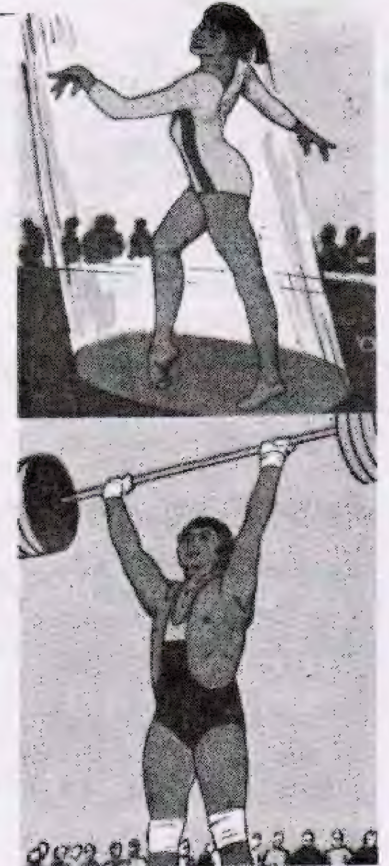
శరీరంలో రక్తం క్షీణించిపోయి దేహమంత తెల్లగా పాలిపోయి, ముఖము కనురెప్పలు పాదాలు మర్మాంగాలు మొదలైన అవయవాల వాపు కలిపి వుండే రోగాన్ని పాండు రోగం అంటారు

పాండు రోగాలు ఎన్ని రకాలు ?

1) వాత (గాలి) దోషం వలన కలిగిన వాతజ పాండు రోగము, 2) పిత్త(అగ్ని) దోషము వలన కలిగిన పిత్తజ పాండురోగము 3) కఫ(నీరు) దోషము వలన కలిగిన కఫజ పాండురోగము 4) పై మూడు దోషాలు కలియటం వలన కలిగిన త్రిదోషజ పాండురోగము 5) మట్టితినడం వలన కలిగిన మృత్భక్షణా పాండురోగము, అని ఐదు విధాలుగా వుంటుందని భారతీయ వైద్య మహర్షులు నిర్ధారించారు.

రక్తహీనతగల స్త్రీ
కంటి రెప్ప లోపల భాగం
పాలిపోయి ఉంటుంది

పాండురోగం ఏ పొరపాట్ల వల్ల కలుగుతుంది ?



★ అతిగా వ్యాయామం చేయటం, లేక శక్తికి మించిన దేహ పరిశ్రమ చేయటం, శ్రమకు తగ్గ పుష్టికరమైన ఆహారం భుజించక పోవటం

★ ఎక్కువగా పులుపు ఉప్పు రుచులు గల పదార్థాలను సేవించటం , తీపి తినకపోవటం.

★ మితిమీరి మద్యపానం చేయటం, మట్టితినే అలవాటుకు గురికావటం

★ అతి తీక్షణమైన ఆవాలు, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు మొదలైన పదార్థాలతో తయారైన వంటకాలను అమితంగా భుజించటం

ఇటువంటి కారణాల వలన శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు అసమానమై ప్రకోపించి రక్తాన్ని కూడా దూషింపచేసి క్షీణింపచేసి శరీరాన్ని తెల్లగా పాలిపోయేటట్లు చేస్తయ్.

ఈ ఆధునిక యుగంలో పాండురోగం



ఈనాడు యౌనవదశలోను, మధ్య వయసులోను వున్న స్త్రీ పురుషుల్లో అధికంగా ఈ రక్తహీనత సమస్య కనిపిస్తుంది. అందుకు కారణాలు విశ్లేషించుకుంటే, నాగరిక యువతీయువకులు, ఆధునిక ఆహార పదార్థాల వలననే పాండురోగులుగా మారుతున్నారని చెప్పక తప్పదు.

★ తీపి పదార్థాలు తింటే షుగర్ వ్యాధి వస్తుందని ఎక్కువ ఆహారం సేవిస్తే వంట్లో కొవ్వు పెరుగుతుందనే అపోహలతో సరైన పౌష్టికాహారాన్ని భుజించటం మానివేశారు.

★ తినే ఆ కొద్ది ఆహారమైన ఇష్టపూర్వకంగా, సంతృపిగా ఆ ఆహారం మీదనే మనసు లగ్నం చేసి భుజించకుండ,చదువుమీదనో, ఉద్యోగాలమీదనో,వ్యాపారం మీదనో, ఇవేమీ లేవనుకుంటే టి.వి. మీదనో దృష్టి పెట్టి భుజిస్తూ ఆహారాన్ని ఒంటపట్టించుకోలేక పోతున్నారు.

★ ఏ కొద్దో గొప్పో ఒంటపట్టినా, ఆ ఆహారం రసాయన ఎరువులతో పండిన పంట కాబట్టి, గ్యాస్ స్టౌల మీద నిమిషాలలో వుడకబెట్టిన నిర్జీవ పదార్థం కాబట్టి, దానివల్ల ప్రయోజనం కలగటం లేదు.

★ ఈనాటి ప్రజలు పచ్చి ఆహారాన్ని తినటం చాలావరకు మానివేశారు. ఎప్పటికప్పుడు ప్రతిచోట రెడీమేడ్‌గా దొరికే ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌లకు అలవాటు పడుతున్నారు. శక్తి వర్థకమైన, నానబెట్టి మొలకొత్తిన ధాన్యాలు, పచ్చికూరగాయలు, ఆయా ఋతువుల్లో పండే పండ్లు తినటం బాగా తగ్గించివేశారు.

★ నిర్జీవమైన విషమయమైన, శక్తి రహితమైన ఆహారాన్ని తింటూ రక్తహీనతతో, దేబిరిగొట్టు ముఖాలతో, పీక్కుపోయిన గాజు కళ్ళతో కండలేని అస్తిపంజరాల్లాంటి శరీరాలతో, ఉబ్బిపోయిన ఊబ దేహాలతో అందవిహీనంగా అనారోగ్య ప్రతిరూపంగా తయారై, చిన్నవయసు నుంచే ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతూ జీవన మాధుర్యానికి దూరమవుతున్నారు. కాబట్టి ఆహార రహస్యాలు తెలుసుకొని శరీరశక్తికి తగిన పదార్థాలను ఎంచుకొని, ఆ పదార్థాల జీర్ణానికి తగిన కనీస పరిశ్రమచేస్తూ రక్త హీనతను అధికమించి ఆరోగ్యవంతులు కావాలని కోరుతున్నాము.

పాండువ్యాధి – ఆహార విధి

ఆనబచెట్టుతో – అనుభవ ఆహారయోగం

ఆనబ చెట్టునే సారచెట్టు అని కూడా అంటారు. ఆనబ ఆకుల కషాయం 30గ్రా. తీసి వడపోసి అందులో తగినంత పంచదార కలుపుకొని రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా పాండురోగం హరిస్తుంది.

గుంట గలిజేరుతో – గుంభనమైన యోగం

గుంట గలగర, గుంటగలిజేరు, కాటుకాకు అనే రకరకాల పేర్లతో పిలువ బడే ఈ మొక్క వరిపొలాలలో గట్లనిండా విస్తారంగా పెరుగుతుంది. ఈ మొక్కనుంచి మూడు చిగురాకులు తెచ్చి, వాటితో మూడు మిరియాలు కలిపి దంచి మాత్రచేసి రోజూ ఉదయం పూట మాత్రమే సేవిస్తూవుంటే మూడు లేక నాలుగు వారాలలో రక్తహీనత హరించి పాండురోగం తగ్గుతుంది

గ్రామాలలో నివసించేవారు ఒకేసారి గుంటగలగర చిగుళ్ళు ఎక్కువ తెచ్చుకొని నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసి దానితోసమంగా మిరియాల చూర్ణం కలిపి నిలువ వుంచుకొని రోజూ ఉదయం మూడుగ్రాముల మోతాదుగా సేవించవచ్చు.

ఉత్తరేణితో – ఉన్నతయోగం

ఉత్తరేణి చెట్టు వేళ్ళు 10గ్రా తెచ్చి మెత్తగా నూరి వడపోసి, ఆ పదార్థాన్ని అరగ్లాస్ ఆవు మజ్జిగలో కలిపి రోజూ సేవిస్తూవుంటే రక్తహీనత హరించి, రక్తం క్షీణించి 'ఆకలి మందగించే పాండువ్యాధి' పారిపోతుంది.

సకల పాండురోగాలకు అశ్వంగంధాహారం

అశ్వగంధ చూర్ణం 30గ్రా, మిరియాలు 60గ్రా. శొంఠి 50గ్రా. పిప్పళ్ళు 40గ్రా. యాలకులు 30గ్రా నాగకేసరాలు 20గ్రా. లవంగాలు 10గ్రా. తీసుకొని వీటన్నింటికి సమానంగా పంచదార కలిపి వుంచుకొని నిలువచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే సకల విధాల పాండురోగాలు తగ్గిపోతయ్.

మేడికాయలతో – వాడియైన యోగం

బ్రహ్మమేడికాయలు తెచ్చి ముక్కలుగా కోసి ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసి ఆ చూర్ణానికి సమానంగా మిరియాల పొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే, మలమూత్రాలు సాఫీగా నడిచి, పాండురోగము, వంట్లో నీరు కలిగే ఉబ్బురోగము హరించిపోతయ్.

పిప్పళ్ళతో– ప్రియమైన యోగం

దోరగావేయించి దంచిన పిప్పళ్ల చూర్ణం 50గ్రా. దానిలో పంచదార చూర్ణం 100గ్రా. కలిపి వుంచుకొని పూటకు 5గ్రా. మోతాదుగా తింటూ వుంటే మూడు నాలుగు వారాలలో పాండువ్యాధులు తగ్గిపోతయ్.

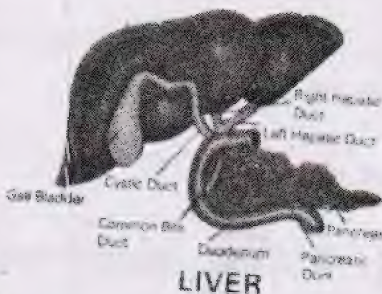
(కామిల) కామెర్ల రోగం - కమనీయ ఆహారయోగం)

కామెర్లు అంటే ?

కళ్ళు, గోళ్ళు, శరీరము, ఆకుపచ్చగాగానీ లేక పసుపు పచ్చగా గానీ వర్ణము కలిగి, అగ్నిమాంద్యము, దాహము, నీరసము అనే లక్షణాలతో కూడివున్న వ్యాధినే కామెర్లు అంటారు.

కామెర్లు ఎందుకొస్తయ్ ?

శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫ దోషాలలో, పిత్తము, (అగ్ని) అనే దోషము విపరీతముగా ప్రకోపించి ఉద్రేకము చెందుటవలన ఈ వ్యాధి కలుగుతుంది. అంటే శరీరంలోని రక్తంలో అధికమైన అగ్ని ప్రవేశించటంవలన ఈ వ్యాధి కలుగుతుంది అని అర్థం.



కామెర్లవ్యాధి లక్షణాలు

★ ఈ రోగికి అన్ని వస్తువులు పసుపు వర్ణంగా కనిపిస్తుంటయ్.

★ మలబద్ధకం ఏర్పడి, మలము, తెల్లగాగానీ నల్లగా గానీ, కష్టంగా వెలువడుతూ మూత్రం పసుపుపచ్చగా విడుదలౌతూవుంటుంది.

★ కొతమందికి శరీరమంత విపరీతమైన భరించలేనంత దురదకలుగుతుంది.

★ నోరు చేదుగా వుండి, నాలుక పొరలు కట్టి కడుపులో వికారంగా వుంటుంది.

★ ఈ వ్యాధి కొందరిలో అతి త్వరగా తగ్గుతుంది. కొందరిని ఎంతోకాలంపాటు పట్టి పీడుస్తుంది.

ఉత్తరేణితో – అత్యుత్తమ ఆహారయోగం

ఉత్తరేణి ఆకురసాన్ని పదిగ్రాముల మోతాదుగా పెరుగులో కలిపి పుచ్చుకొంటూ వుంటే కామెర్ల వ్యాధి కనుమరుగైపోతుంది.

చింతాకుతో – స్వంతయోగం

చింతాకు తెచ్చి దంచి రసం తీసి పలుచటి గుడ్డలో వడపోసి పదిగ్రాముల రసాన్ని రోజుకు ఒకసారి సేవిస్తూ వుంటే కామెర్లవ్యాధి తగ్గిపోతుంది. లివర్ బాగుపడుతుంది.

త్రిఫలాలతో - తీరైన యోగం

కరక్కాయ బెరడు, తానికాయ బెరడు, ఉసిరిక కాయ బెరడు ఈ మూడు కలిపి మంచినీళ్ళతో దంచి రసం తీసి వడపోసి పదిగ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా తాగుతూ వుంటే కామెర్లవ్యాధి కుదురుతుంది.

ఆవాలతో అద్భుతయోగం

ఆవాలు 3 గ్రా. పటికబెల్లం పొడి 24 గ్రా. తీసుకొని రెండు కలిపి మెత్తగా దంచి ఆ పదార్థాన్ని నాలుగు భాగాలుగా చేసి నాలుగు మాత్రలుగా తయారు చేసుకోవాలి. రోజూ పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా అరటిపండులో మాత్ర పెట్టి భుజించాలి. ఇలా చేస్తే మూడు నాలుగు రోజుల్లోనే కామెర్లు తగ్గుతయ్.

పసుపుతో- వశమైన యోగం

నలభై ఎనిమిది గ్రాముల తాజా పెరుగులో మంచి పసుపు 12గ్రా. కలిపి రోజుకు ఒక మోతాదుగా తింటూ ఆహార నియమాలు పాటిస్తే కామెర్లవ్యాధి హరించిపోతుంది మూడువారాలు వాడవలసివుంటుంది. ఒక వారం తరువాత మూత్ర పరీక్ష చేయించుకొని వ్యాధి తగ్గుదలను బట్టి మోతాదు తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ యోగం అచరించేటప్పుడు, మజ్జిగ, బార్లీ, కొబ్బరిబోండాంనీళ్ళు ఎక్కువగా వాడాలి. లేకపోతే పసుపు వల్ల వేడి చేస్తుంది.

సరస్వతితో సమర్థవంతమైన యోగం

సరస్వతి ఆకుచూర్ణం, పసుపు చూర్ణం, ఉసిరిక కాయ బెరడు చూర్ణం ఈ మూడు సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. పూటకు 3 గ్రా. మోతాదుగా ఈ చూర్ణాన్ని 5గ్రా. తేనె 20 గ్రా. ఆవు పాలల్లో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే కామెర్లు వారం రోజుల్లో పూర్తిగా అదుపులోకి వస్తయ్.

నేల ఉసిరితో నేర్పైన యోగం

నేల ఉసిరి వర్షాకాలంలో ప్రతిఇంటి చెట్టూ పెరుగుతుంది. దాదాపుగా చాలా మందికి తెలిసిన మొక్క ఇది. ఈ నేల ఉసిరి మొక్క సమూల రసం 20గ్రా. శొంఠి చూర్ణం 2 గ్రా. కలిపి రోజుకు ఒక మోతాదుగా సేవిస్తూ ఆహార నియమాలు పాటిస్తే కామెర్లవ్యాధి సత్వరమే అణగారిపోతుంది.

తిప్పతీగ ఆకుతో - తప్పనియోగం

తిప్పతీగ ప్రతిగ్రామాల్లోను, పట్టణాల్లోను చాలా చోట్ల పెరుగుతుంది. ఇది కూడా దాదాపుగా చాలామందికి తెలిసిన చెట్టే . దీని ఆకు తీసుకొని ముద్దగా నూరి రసం తీసి వడపోసి ఆ రసం 24గ్రా. ఆవు మజ్జిగ రెండు ఔన్సులు కలిపి రోజుకొక మోతాదుగా ఉదయం పూట సేవిస్తూవుంటే, మూడువారాలలో కామెర్లవ్యాధి నిశ్శేషంగా తగ్గిపోతుంది.



తెల్లగలిజేరుతో – తేలికైన యోగం

తెల్లగలిజేరు పంట పొలాలలో విస్తృతంగా పెరుగుతుంది. పట్టణాలలో మూలికలు అమ్మేషాపుల్లో తెల్ల గలిజేరు వేళ్లు లభ్యమవుతయ్. ఈ వేరును తెచ్చి చూర్ణం చేసి, దాని సగభాగంగా మిరియాల చూర్ణం కలుపుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ ప్రాతఃకాలసమయంలో 10 గ్రా. చూర్ణాన్ని వంద గ్రాముల పెరుగులో కలిపి తింటూ వుంటే మూడు రోజుల్లో గానీ లేక వారం రోజుల్లో గానీ కామెర్ల వ్యాధి పూర్తిగా అదుపులోకి వస్తుంది అప్పటికే రాకపోతే వెంటనే ఆసుపత్రిలో చేరవలసివుంటుంది.



తమలపాకుతో – తమాషాయోగం

ఒక తమలపాకు తీసుకొని తొడిమ వెన్నులు తీసివేసి శుభ్రంచేసి పెట్టుకోవాలి. తరువాత పన్నెండు గ్రాముల ఆవువెన్న తీసుకొని దాని మధ్యలో కంది గింజంత సైజులో సున్నము పెట్టి ఈ వెన్న ముద్దను తమలపాకులో పెట్టి తాంబూలంలాగా చుట్టి రోజూ ఉదయం పూట ఒక్కసారి మాత్రమే తినిపించాలి. ఇలా ఎనిమిది రోజులు చేస్తే ఎంతకాలం నుంచి వున్న మొండి కామెర్లవ్యాధి అయినా తగ్గిపోతుంది. ఆహార నియమం తప్పనిసరి.

ఆముదం ఆకుతో – ఆత్మీయయోగం

ఆముదం చెట్టునుంచి ఆకులు తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి దంచి రసం తీసి ఆ రసం 12 గ్రా. తీసుకొని దానిని 12 గ్రా. ఆవుపాలలో కలిపి రోజూ ఉదయం పూట మాత్రమే సేవించాలి. ఆవుపాలతోనే అన్నంతింటూ దాహానికి కూడా కొంచెం కొంచెం ఆవుపాలనే సేవిస్తూవుంటే మూడు రోజులలో పచ్చకామెర్లవ్యాధి పరిహారమవుతుంది.

అన్నిరకాల కామెర్లకు మాను పసుపుతో – మనోహరయోగం

పసుపులో మాను పసుపు అనే ఒక రకం, ఆయుర్వేద మూలికలు అమ్మేషాపుల్లో, దొరుకుతుంది. ఆ మానుపసుపు తెచ్చుకొని దంచి చూర్ణం చేసి ఒక పెద్ద గ్లాసు నీళ్ళలో 10 గ్రా. మానుపసుపు కలిపి మూడో వంతుకు మరగబెట్టి కషాయం తయారుచేయాలి. కషాయం వడపోసి చల్లార్చి దానిని 30 గ్రా. తీసుకొని అందులో 20 గ్రా. మంచి తేనె కలిపి పూట కొక మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే వారము లేక 10 రోజుల్లో అన్నీ రకాల కామెర్ల వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

దొండాకుతో – దిండైన యోగం

దొండకాయలు కాచే దొండచెట్టు ఆకులు తీసుకొని దంచి రసం తీసి ఆ రసం 30గ్రా. తీసుకొని దానిని, మగదూడను కన్న గేదె యొక్క పెరుగులో కలిపి ఉదయం పూట సేవిస్తూ వుంటే వారము రోజులలో అన్ని రకాల కామెర్లు అదుపులోకి వస్తయ్.

పాండు – కామిలా రోగులు ఏమి తినవచ్చు ?

★ పాతబియ్యం మాత్రమే వండుకొని తినాలి.

★ బార్లీ, గోధుమలు కూడా జావ లాగా తయారు చేసి వాడవచ్చు.

★ పెసరపప్పు, కందికప్పు, వీటి కట్లు మాత్రమే వాడవచ్చు. పప్పు తినరాదు.

★ పొట్లకాయ, బీరకాయ, బూడిద గుమ్మడికాయ, లేత అరటికాయ, పాలకూర పొన్నగంటికూర, తెల్లగలిజేరు ఆకుకూర, తుమ్మి ఆకుకూర, నీరుల్లి, ఉసిరిక, తినవచ్చు.

★ పలుచటి మజ్జిగ, నెయ్యి, గోరువెచ్చటి నీళ్ళు, వెన్న, వగరు, రుచి గల, పదార్థాలు, పుదీనా, కొత్తిమీర పచ్చళ్ళు, పాత బడిన ఉసిరిక,నిమ్మ, పచ్చళ్ళు కొద్ది మోతాదుగా వాడవచ్చు.

★ బత్తాయి, నారింజ, మామిడి పండ్లు పరిమితిగా తీసుకోవచ్చు.

★ అయితే అన్నింటికన్న చప్పిడి పథ్యమే మంచిది.

ఏమి తిన కూడదు ?

★ కొత్త బియ్యం అన్నం అసలు ముట్టుకోకూడదు. పలుకుగా, బరువుగా ఉడికీ ఉడకని అన్నం పనికిరాదు.

★ చల్లటి ఆహార పదార్థాలు సేవించకూడదు. మినుములు వాటితో చేసిన పదార్థాలు ఆవకాయపచ్చడి, ఆవపిండి, కలిసిన కూరలు, నువ్వులపిండి కలిగిన పదార్థాలు వ్యాధి తగ్గేవరకే కాక, తగ్గిన తరువాత మూడు నెలల వరకు మానివేయటం మంచిది.

★ మద్యపానం, మాంసం, చేపలు, మషాలా పదార్థాలు వాసనకూడా చూడకూడదు.

★ కేవలం పులుపు రుచిగల పదార్థాలు వదలి వేయాలి . కఠినమైన , ఆలస్యంగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలు దాహం పుట్టించే పదార్థాలు బహిష్కరించాలి.

★ మల మూత్రాలు, ఆపకూడదు. ఎప్పుడు విసర్జించవలసిన అవసరం ఏర్పడితే వెంటనే వాటిని విసర్జించాలి.

★ అమితంగా నీరుతాగటం, తాంబూలం వేసుకోవటం వర్జించాలి.

★ మూడు నెలల వరకు సంభోగంలో ఖచ్చితంగా పాల్గొనకూడదు.

యకృత్ (లివర్) ప్లీహ(స్ప్లీన్) వ్యాధులు

యకృత్ అనగా నేమి ?

యకృత్ అంటే, మానవుల యొక్క హృదయానికి పక్కటెముకలకు క్రిందుగా కుడివైపున వుండే అవయవం. ఇది రక్తం వలన పుట్టినది. దీనినే కార్జ్యము అని లివర్ అని అంటారు. ఇది నలుపు ఎరుపు మిశ్రమ వర్ణంతో మిక్కిలి మృదువుగా వుండే మాంసఖండం



ప్లీహము అనగా నేమి ?

ఇది మానవుల యొక్క ఎడమభాగంలో హృదయానికి క్రిందుగా వుండే అవయవం. ఇది కూడా రక్తం వలననే జనిస్తుంది. రక్తాన్ని కొనిపోయే సిరలన్నింటికీ ఈ ప్లీహమే మూలమని భారతీయ మహర్షులు పేర్కొన్నారు.

యకృత్, ప్లీహ రోగాలు ఎందుకు కలుగుతయ్ ?

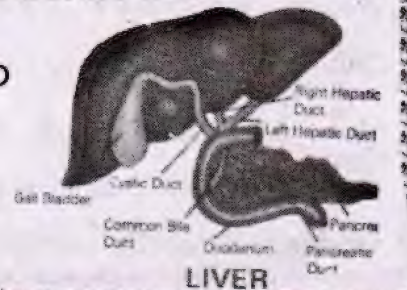
★ విదాహకర పదార్థములైన మినుములు, ఉలవలు, ఆవాలు మొదలైన వాటితో వండిన పదార్థాలను అధికంగా సేవించటం.

★ గేదె పెరుగు, ఎక్కువగా తినటం, పగటిపూట అధికంగా నిద్ర పోవటం, ఇటువంటి కారణాల వల్ల శరీరంలో రక్తము, కఫము ఎక్కువగా వృద్ధిచెంది, లివర్‌ను, ప్లీహమును దూషింపచేస్తయ్. దీనివల్ల ప్లీహము వృద్ధి అవుతుంది. దీనినే ప్లీహాభివృద్ధి (Enlargement of Spleen) అంటారు ఇదే ప్లీహవ్యాధి

★ ఇదే దోషం వలన లివర్ కూడా వృద్ధి పొందుతుంది. దానిని లివర్ వ్యాధి అంటారు.

★ అయితే లివర్‌వ్యాధి కుడివైపున, ప్లీహవ్యాధి ఎడమవైపున కలుగుతుందని తెలుసుకోవాలి.

యకృత్, ప్లీహరోగాల లక్షణాలు



★ ఈ వ్యాధుల వల్ల రోగులు బాగా కృశించి బలహీనులై పోతారు.

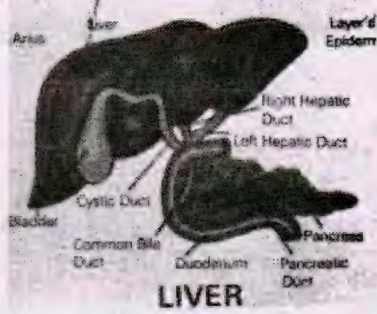
★ ఎల్లప్పుడు కొద్ది జ్వరము వెంటాడుతూనే వుంటుంది.

★ ఉదరంలో జఠరాగ్ని మందగించిపోయి అజీర్ణము అగ్నిమాంద్యము కలుగుతయ్.

★ దీనివలన శరీరంలో రక్తము, కఫము, దూషింపబడి వ్యాధికారకమౌతయ్.

కాబట్టి రక్తం తగ్గినా విపరీతంగా పెరిగినా అనర్థమే అన్న విషయాలు మా పాఠకులు అర్థంచేసుకొని ఆహార సేవనలో జరిగే పొరపాట్లను సరిదిద్దుకొని ఆరోగ్యం పొందాలని సూచిస్తూ ఇప్పుడు ఆయారోగాలకు ఆహార ఔషధాలు తెలుసుకుందాం.

యకృత్ - ప్లీహ రోగాల లక్షణాలు



★ శరీరమంతా ఎంతో బరువుగా బడలికగా నీరసం వుంటుంది.

★ దేహమంతా వివర్ణమై, శరీరం తిరిగి పోతున్నట్లుగా వుంటుంది.

★ పొట్టపైన చర్మం ఎరుపుగా వుండి, పొట్ట బరువు కూడా పెరుగుతుంది.

★ మనసుకు మైమరపు, భ్రమ, మోహము కలుగుతయ్.

లివర్ దోషాలకు - శనగలతో ఘనమైన యోగం

యాభై గ్రాముల శనగలను నీళ్ళలో వేసి ఉడకబెట్టి రుచికోసం కొద్దిగా ఉప్పు, కలిపి రోజూ ఉదయం పూటనే తినాలి. కొంత సమయం తరువాత నేతిలో వేయించిన యాభైగ్రాముల శనగలను కొద్దిగా ఉప్పు చేర్చి తినాలి. ఈ ప్రకారంగా కనీసం 15 రోజులపాటు చేయాలి. ఈ 15 రోజుల్లో కారము అసలు ముట్టుకోకూడదు. చప్పిడి ఆహారమే తినాలి. ఈ నియమం పాటిస్తే ఎంతోకాలం నుంచి పీడించే లివర్ సమస్యలైనా పరిష్కారమై లివర్ శుభ్రపడుతుంది.

ప్లీహ దోషాలకు- వాముతో వాటమైన యోగం

యాభై గ్రాముల వాము తీసుకొని బాగా చెరిగి శుభ్రం చేసి, ఆ వామును ఒక మట్టి మూకుడులో పోసి అది మునిగేంతవరకు కలబంద మట్టలలోని రసం పోయాలి. దీనిని ఒక రాత్రి నానబెట్టి ఒక పగలు ఎండించాలి. ఎండ ప్రభావానికి వాము కలబంద రసాన్ని పీల్చుకొంటుంది. తరువాత సాయంత్రం పూట మళ్లీ కలబంద రసంపోసి రాత్రి నానబెట్టి తెల్లవారి ఎండలో పెట్టాలి. ఇలా మూడు రోజులు చేసిన తరువాత కలబంద రసాన్ని గ్రహించిన వామును తీసుకొని నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో పూటకు 3 గ్రా. మోతాదుగా తింటూ, అనుపానంగా కొంచెం మంచినీళ్లు తాగుతూ వుంటే ప్లీహాభివృద్ధి (కడుపులో పెరిగే బల్ల) హరించిపోతుంది.

★ దీనికి పుదీనా పచ్చడి, గోధుమ రొట్టెలు, ముల్లంగి కూర తినాలి. సగం భోజనమే చేయాలి. అంటే కడుపునిండా తినకూడదని అర్థం. పప్పులు, దుంపలు, మినుములు, పచ్చిపాలు, వెన్న, నెయ్యి మొదలైన ఆలస్యంగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలను తినకూడదు.



కడుపులోని (ప్లీహ) బల్లలకు – తులసితో తులలేని యోగం

రోజూ ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో తులసి ఆకుల రసం రెండు మూడు చెంచాలు తాగుతూవుంటే క్రమంగా కడుపులో బల్లలు కరగిపోతయ్.

వెంపలి వేరుతో – విశిష్టమైన యోగం

వెంపలిచెట్లు ప్రతిచోట పెరుగుతయ్. వెంపలి వేళ్లు తెచ్చి కడిగి ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ 5 గ్రా. మోతాదుగా ఆవు మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే ప్లీహాభివృద్ధి అనగా కడుపులో బల్లలు కరిగిపోతయ్. ఆహారం ద్రవ పదార్థంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి. తెల్ల వెంపలి వేళ్లు వాడటం శ్రేష్టం.

లివర్ – ప్లీన్ వ్యాధులకు – రావి చెట్టుతో రంజైన యోగం

రావిచెట్టు బెరడు తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిద చేయాలి. దాన్ని జల్లెడబట్టి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ ఉదయం పూట 2 గ్రా. బూడిదను అరటిపండు ముక్క మధ్యలో పెట్టి తింటూ వుంటే 40 రోజుల్లో యకృత్, ప్లీహ సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.

ఉత్తరేణితో – ఉత్తమోత్తమ యోగం

ఉత్తరేణి చెట్టు సమూలంగా పీకి తెచ్చి కడిగి చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిద చేయాలి. ఈ బూడిదను జల్లెడ బట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. శొంఠి ముక్కలను మంచినీళ్ళలో వేసి శొంఠి కషాయం తయారుచేసి ఆ కషాయం 30గ్రా. మోతాదుగా తీసుకొని అందులో రెండు గ్రాముల ఉత్తరేణి భస్మాన్ని కలిపి రోజుకొక మోతాదుగా తాగుతూవుంటే మూడు వారాలలో యకృత్– ప్లీహ రోగాలు కుదురుకుంటయ్.

కలబందతో – కళకళలాడే యోగం

కలబంద మట్టలు చీల్చి లోపల వుండే గుజ్జు తీసి, ఆ గుజ్జుచ 10గ్రా. మోతాదుగా అందులో 3గ్రా. పసుపు కలిపి రోజూ సేవిస్తూవుంటే ప్లీహాభివృద్ధి తగ్గిపోతుంది.

ఆవుమూత్రంతో అమృత యోగం

సృష్టిలో అనేక జంతువులున్నా, ఆవుకు ఒక ప్రత్యేకత వుంది. అందుకే దాన్ని తల్లితో సమంగా పోలుస్తూ గోమాత అంటారు. పరిసరాల పరిశుభ్రతకు ప్రతి పుణ్యకార్యానికి ఆవుమూత్రాన్ని చల్లుతారు. అలాగే ఆవుపేడతో తయారైన విభూదినే దేవుడి దగ్గరపెట్టి పవిత్రమైనదిగా భావిస్తారు. కాబట్టి ఆవుమూత్రంతో ఆరోగ్యం

కలుగుతుందా ? అని అనుమానపడకుండ, పొలాలలో తిరుగుతూ మేసే నాటు ఆవు యొక్క మూత్రం తెచ్చి గుడ్డలో వడపోసి 50 గ్రా. మోతాదుగా తీసుకొని అందులో చిటికెడు ఉప్పుకలిపి, రోజూ ప్రాతఃకాల సమయంలో తాగుతూవుంటే మూడు నాలుగు వారాలలో యకృత్, ప్లీహ వ్యాధులు అణగిపోతయ్. జెర్సీ ఆవులు, పట్టణాలలో చెత్తచెదారం తినే ఆవుల మూత్రం పనికిరాదు. పచ్చటి గరికతినే, నాటు ఆవుల మూత్రమే వాడాలి.



RADISH मूली

లివర్ ఆరోగ్యంగా వుండటానికి



★ పచ్చి గుంటగలగర చిగురాకు తెచ్చి పచ్చడి నూరుకొని అన్నంలో కలుపుకొని వారానికి ఒకసారి తింటూ వుంటే ఎప్పటి కప్పుడు లివర్ శుభ్రపడుతూ ఎలాంటి అనారోగ్యానికి గురికాకుండ వుంటుంది. అంతేగాక వెంట్రుకలు తెల్లబడకుండ, కంటిచూపు తగ్గకుండ కూడా శరీరాన్ని సంరక్షిస్తుంది.

★ పచ్చి గుంటగలగర ప్రతిసారి దొరకనివారు ఒకేసారి గుంటగలగర మొక్కలను సమూలంగా తెచ్చుకొని కడిగి నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసుకొని రోజూ పూటకు 3 గ్రా. మోతాదుగా ఆ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా మంచినీళ్ళతో సేవించవచ్చు.

★ తమలపాకులకు ఆముదం రాసి వేడి చేసి కట్టుకడుతూవుంటే లివర్ గట్టి పడటం తగ్గి యధాస్థితికి వస్తుంది.

★ నిమ్మ పండ్ల రసము, టమేటో పండ్ల రసము, బొప్పాయి పండ్లు తరచుగా వాడుకొంటూ వుంటే లివర్, స్ప్లీన్ వ్యాధులు కలుగకుండ వుంటయ్.



- ★ మౌనంగా భోజనం చేయకుండ, నవ్వుతూ మాట్లాడుతూ భుజించినా, లేక పడుకొనిగానీ, వక్రంగా కూర్చొని గానీ భుజించినా అలాంటి సందర్భాల్లో ఆహారం పొలమారి ఒక్కొక్కసారి వక్రమార్గంలోకి పోవటం
- ★ పొగ, దుమ్ము, ధూళి, వాహనాల కాలుష్యము ఇవి ముక్కుద్వారాగానీ, నోటిద్వారాగానీ, ఊపిరి తిత్తులలోనికి పోవటం.
- ★ మలం, మూత్రం, తుమ్ములు, ఆవలింతలు మొదలైన ఆపకూడని వేగాలను బలవంతంగా ఆపటం.
- ★ ఇటువంటి అనేక కారణాల వల్ల ప్రాణవాయువు ఉదానవాయువుతో కలిసి దుష్టమై, అతివేగముగా పగిలిన కంచు పాత్రవంటి పెద్ద శబ్దంతో కలిగేదే దగ్గు అంటారు.

శ్వాసవ్యాధుల లక్షణాలు

పైన తెలిపినట్లుగా ప్రాణవాయువు ఉదానవాయువుతో కూడి, దుష్టమగుట వలన శ్వాసకోశముల యందు అవరోధమేర్పడి వెంటనే పిల్లికూతలవలె శబ్దములు పుట్టును. ఈ క్రమంలో శరీరంలోని, త్రిదోషాలు ప్రకోపించి వరుసగా, వాతకాస, పిత్తకాస, కఫకాస, ఉరక్షతకాస, క్షయకాస అనే ఐదు రకాల కాస వ్యాధులు పుట్టి ఒక దానికన్న ఒకటి బలము కలిగినవై రోగిని క్షీణింపచేస్తయ్.

క్రమంగా శరీరము శుష్కించిపోయి ఎముకలు, మాంసము, రక్తము, నశించి, రక్తయుక్తమైన కఫము నోటిగుండా వెలువడుతుంది. ఇది ముదిరి క్షయరోగానికి దారితీస్తుంది. ఈ వ్యాధిలో శ్వాససంబంధమైన ఆయాసం తెరలు తెరలుగా వస్తుంటుంది. ఇందులో కఫములేని పొడి దగ్గుగా ఒకరకం, కఫంతో కూడిన దగ్గు రెండవరకంగా వుంటయ్.

గాలి దూమారములోగాని, వాయు కాలుష్యంలోగానీ, ఇంటిలోని పాత దూది పరుపుల ఘాటు వాసన వలనగానీ, శ్వాసకోశముయొక స్నాయువులు ముడుచుకుపోతయ్. ఇంకా కోపము, భయము, మలబద్ధకము, కడుపు ఉబ్బు, అజీర్ణము, కీళ్లనొప్పులు మొదలైన కారణాల వలన కూడా శ్వాసకోశ స్నాయువులు ముడుచుకుపోతయ్. అలాంటప్పుడు ఈ స్నాయుబంధాలను తెరవటంకోసం అతిశ్వాస కలుగుతుంది.

ఈ రోగులు మొఖం ఎల్లప్పుడూ విచారగ్రస్థంగా వుండి దవడలు బుగ్గలు లోపలికి పీక్కుపోయి, గొంతు బొంగురుపోతుంది. ఈ వ్యాధులు సామాన్యంగా రాత్రి సమయాల్లో ఎక్కువగా విజృంభిస్తయ్. ఎందుకంటే రాత్రిపూట శరీరం విశ్రాంతి తీసుకొంటుంది. కాబట్టి శరీరంలో రక్తం బాగా తక్కువ వేగాన్ని కలిగి వుంటుంది. దానివల్ల ఊపిరి వేగము చెంది, సీరసము తలనొప్పి, కడుపుబ్బరము, కండ్లు బరువుగా వుండటం, వికారము, నిద్ర పట్టకపోవటం, గుండెబరువు, ఊపిరి పీల్చుకోవటంలో ఆయాసం కలుగుతయ్. ఈ విధంగా దగ్గు తెరలు తెరలుగా వస్తూ చెమటబట్టి, శరీరం చల్లబడిపోతుంది. ఈ వ్యాధులను జాగ్రత్తగా గమనించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, చివరకు ప్రాణాలకే హాని జరుగుతుంది.

దగ్గు లక్షణాలు

వాత(వాయువు) దోషం వల్ల కలిగిన దగ్గు, నిరంతరంగా వుండటం వల్ల పొట్ట, గుండె తల, కణతలు, ఈ ప్రదేశాల్లో విపరీతమైన వేదనపోటు కలుగుతయ్. దగ్గు ఆగకుండ వస్తుంటుంది. శరీరంలో బలము క్షీణించి, ముఖము పీక్కుపోయి కంఠస్వరం కూడా క్షీణిస్తుంది.

★ పిత్తదోషం (వాయువు) వల్ల కలిగిన దగ్గుల్లో, దాహము, నోరు పిడచకట్టుకుపోవటం, రొమ్ములు మంట, నోటి చేదు ఈ లక్షణాలు కలిగి చేదుగా వున్న పసరు వాంతి అవుతూవుంటుంది. పసుపు తెలుపు రంగుల మిశ్రమంగా శరీరం వివర్ణమౌతుంది.

★ శ్లేష్మ దోషం(నీరు) వల్ల కలిగిన దగ్గుల్లో, నోటికి రుచి తెలియక పోవటం, శరీరం బరువుగా వుండటం తలనొప్పి, దురద, దగ్గులో కఫం రావటం జరుగుతుంది.

దగ్గులకు ఉత్తరేణితో – ఉన్నతమైన యోగం

ఉత్తరేణి చెట్టును సమూలంగా తెచ్చి, శుభ్రంగా దుమ్ము, ధూళి లేకుండ కడిగి ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి, తరువాత వాటిని కాల్చి బూడిద చేయాలి. ఆ బూడిదను జల్లెడ బట్టి నిలువ వుంచుకొని, పూటకు ఒకగ్రాము మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే దగ్గులు తగ్గిపోతయ్.



ఉసిరిక కాయలతో – ఉసియైన యోగం

ఎండు ఉసిరిక కాయబెరడు కచ్చాపచ్చాగా నలగొట్టి మంచినీళ్ళతో వేసి కషాయం కాచి వడపోసి రెండుపూటలా పూటకు రెండు ఔన్సుల మోతాదుగా ఆ కషాయం తాగుతూ వుంటే క్రమంగా దగ్గు, గొంతులో గురగుర తగ్గిపోతుంది.

వెన్నతో – వెన్నెల వంటి యోగం

పొడిదగ్గు వచ్చినప్పుడు – తాజా వెన్న పూసను కొద్దికొద్దిగా మూడు పూటలా తింటూ వుంటే పొడి దగ్గు త్వరలో తగ్గిపోతుంది.

తులసితో – తులలేని యోగం

కృష్ణతులసి చెట్టు పూలు వెన్నులు, రెండున్నరగ్రాములు, శొంఠి రెండున్నర గ్రాములు తీసుకొని మెత్తగా నూరి అందులో రెండున్నర గ్రాముల మంచితేనె, రెండున్నర గ్రాముల నీరుల్లిపాయలరసం (ఆనియన్) కలిపి సేవిస్తూవుంటే అన్ని రకాల దగ్గులు తగ్గిపోతయ్.



పల్లేరు కాయలతో – పసందైన యోగం

పల్లేరు కాయలు తెచ్చి, వాటి మీద ముండ్లు ముండ్లుగా వుండే బుడిపెలను గోకివేసి మిగిలిన భాగాన్ని దంచి చూర్ణం చేసి జల్లెడ బట్టి పూటకు 2 గ్రా. మోతాదుగా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూవుంటే, శ్లేష్మము, దగ్గు, జ్వరము, వాతము, తగ్గుతయ్. చూర్ణంతో పాటు సమంగా పటికబెల్లం చూర్ణంగానీ, తేనెగానీ కలిపి వాడితే మంచిది. శరీరతత్వం కూడా బాగుపడి పుష్టి కూడా కలుగుతుంది. .

మిరియాలతో – మురిపెమైన యోగం

★ మిరియాలను కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం చేసుకొని జల్లెడబట్టి, రోజు పూటకు ఒకటి లేక రెండు గ్రాముల చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా తింటూవుంటే, దగ్గు, గొంతులో నస తగ్గుతయ్.

★ మంచి పాత బెల్లం 48 గ్రా. తీసుకొని మెత్తగా నలగ్గొట్టి మంచినీళ్ళలో కలిపి ముదురుపాకం పట్టాలి. పాకం రాగానే అందులో 12గ్రా. మిరియాల చూర్ణం వేసి బాగా కలదిప్పాలి. మంచి రుచికరమైన మిరియాల పాకం తయారవుతుంది. ఈ పాకాన్ని రోజు పూటకు మూడు గ్రాముల మోతాదుగా మూడు పూటలా బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూవుంటే దగ్గు తగ్గుతుంది.



లవంగాలతో – లక్షణమైన యోగం

లవంగ మొగ్గలను నిప్పులమీద దోరగా వెచ్చచేసి వుంచుకొని ఒక్కొక్కటి బుగ్గన పెట్టుకొని దానిరసం మింగుతూ వుంటే దగ్గు, నస, గొంతులో గురగుర తగ్గిపోతయ్. రోజుకు ఐదారు చప్పరిస్తే చాలు.

వసకొమ్ముతో – వశమైన యోగం

★ వస కొమ్ముల్ని మంచినీళ్ళలో 24 గంటలు నానబెట్టి తరువాత నూలుగుడ్డతో శుభ్రంగా తుడిచి కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి ఎండలో పెట్టాలి. తడి ఆరిపోయిన తరువాత వాటిని దంచి చూర్ణంచేసుకొని నిలువచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు ఒకటి రెండు గ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా తేనె కలిపి సేవిస్తూ వుంటే అన్నీ రకాల దగ్గులు, గొంతులో పుండు, పోటు తగ్గిపోతయ్.

★ వసకొమ్ముల్ని నీళ్ళలో వేసి మరగబెట్టి వడపోసి ఆ నీళ్ళలో నూలు గుడ్డను ముంచి పిండి, ఆ గుడ్డతో రొమ్ములమీద కాపడం పెడుతూ వుంటే బాధాకరమైన దగ్గులు కూడా వెంటనే శాంతిస్తయ్.

త్రిఫలాలతో – సఫలమైన యోగం



కరక్కాయ బెరడు, ఉసిరిక కాయ బెరడు, తానికాయ బెరడు, పిప్పళ్ళు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లెడబట్టి మెత్తటి చూర్ణాన్ని తయారు చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ పూటకు మూడు గ్రాముల మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా, సేవిస్తూ వుంటే అన్ని రకాల దగ్గులు, శ్వాస సమస్యలు జ్వరాలు కూడా హరిస్తయ్. మలం సాఫీగా విడుదలై అగ్నిదీపనం కలుగుతుంది.

ఉబ్బసరోగం – ఆహార యోగం

ఉత్తరేణితో – ఉత్తమయోగం

ముందు పేజీలలో చెప్పినట్లుగా ఉత్తరేణి చెట్టును సమూలంగా కాల్చి భస్మము చేసి జల్లెడ బట్టి నిలువ వుంచుకొని పూటకు ఒక గ్రాము మోతాదుగా ఒకటీ స్పూన్ తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే కఠిన ఉబ్బసాలు కూడా తగ్గుతయ్.

కుప్పింటాకుతో – కుదురైన యోగం

★ కుప్పింట చెట్టునే మూర్కొండ చెట్టు అని కూడా అంటారు. ఇది దాదాపు ప్రతి పల్లెలోను పట్టణంలోను విస్తృతంగా వర్షాకాలంలో పుట్టే చిన్న మొక్క. గ్రామీణులందరికి తెలిసిన మొక్కే అయినా అందరూ దీన్ని పిచ్చిమొక్క అనుకుంటారు. ఆ మొక్క ప్రయోజనాలు తెలిస్తే దాన్ని వదలరు.

★ కుప్పింట చెట్టు సమూలంగా తీసి కడిగి నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణం కొట్టి జల్లెడపట్టి, ఆ చూర్ణానికి తగినంత తేనె కలిపి దంచి ముద్ద చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. లేదా పంచదార పాకం పట్టి, ఆ పాకంలో ఈ చూర్ణం కలిపి హల్వాలాగా చేసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి. రోగ బలాన్ని, రోగి బలాన్ని బట్టి వయసును బట్టి ఒకటి నుండి మూడు గ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే, ఉబ్బసపు దగ్గు, ఒగర్పుగల దగ్గు, క్షయ రోగము, క్రిమిరోగము, హరిస్తయ్.

గలిజేరుతో – గంభీరయోగం

పంటపొలాలలో మనం కలుపు మొక్కలని భావించి, పీకి పారవేసే గలిజేరు మొక్క చాలా విలువైంది. మన పూర్వీకులు ఈ మొక్కను ఆహారంగా ఔషధంగా వాడుకునేవారు. ఇందులో తెల్లగలిజేరు, ఎర్రగలిజేరు అనే రెండు రకాలలో ఏది దొరకితే అది వేళ్ళతో సహా తీసి తెచ్చి వేళ్ళు కత్తిరించి తీసి, ఆవుపాలలో ఉడకబెట్టి, ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3 గ్రా. మోతాదుగా, బెల్లము, నెయ్యి కలిపి ఉదయం పూటనే తింటూవుంటే ఉబ్బసవ్యాధి హరిస్తుంది.

రావి పండ్లతో - రమణీయమైన యోగం

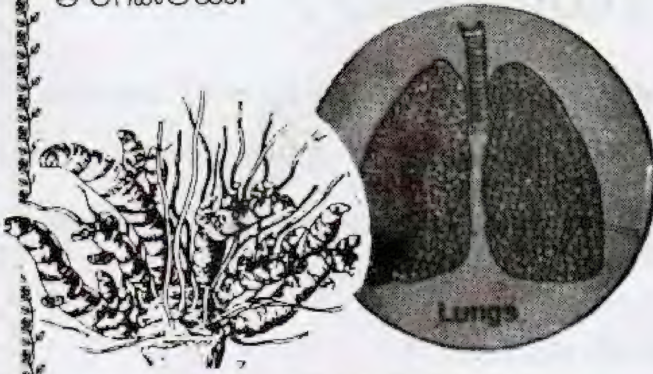


రావిచెట్టుకు కాచే రావిపండ్లు తెచ్చి ముక్కలుగా కోసి ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం కొట్టి జల్లెడ పట్టి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3గ్రా మోతాదుగా రెండుపూటలా తేనెతో గానీ, పటికబెల్లం చూర్ణంతో గాని కలిపి తింటూవుంటే ఉబ్బసరోగం హరిస్తుంది. దీని సేవనవల్ల పురుషులకు వీర్యబలము, స్త్రీలకు సంతానయోగం కలుగుతయ్.

ఏలకులతో - ఏలికవంటియోగం

ప్రతి రోజూ ప్రతి పూట భోజనం చేసేముందు, ఏలకకాయల చూర్ణం రెండు లేక మూడు గ్రాముల మోతాదుగా మొదటి ముద్దతో కలుపుకొని తింటూవుండాలి. దీంతోపాటు ప్రతిరోజు రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పదిగ్రాముల శనగపప్పు, తింటూ వుండాలి. ఇలా నిత్యము చేస్తూవుంటే ఉబ్బసము వలన కలిగే బాధలు తొలగిపోతయ్.

పసుపుతో - మెసుపైన యోగం



పసుపు కొమ్ములు దంచిన చూర్ణం ఒక గ్రాము నుండి రెండు గ్రాముల వరకు తమలపాకులో పెట్టుకొని తింటూ వుంటే ఊపిరితిత్తులు బిగబట్టి శ్వాస కష్టంగా వుండే సమస్య తొలగుతుంది.

తాలిసపత్రితో - తళతళమనుయోగం

తాలిసపత్రి చూర్ణం 10 గ్రా,. మిరియాల చూర్ణం 15 గ్రా. శొంఠి చూర్ణం 30 గ్రా, పిప్పళ్ళ చూర్ణం 40 గ్రా, లవంగాల చూర్ణం25 గ్రా. యాలక గింజల చూర్ణం 20 గ్రా. పటికబెల్లం చూర్ణం 220 గ్రా. ఈ మొత్తం పదార్ధాలు కలిపి వస్త్రఘాళితం చేసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి. పూటకు 5 గ్రా. చూర్ణం మోతాదుగా మంచినీళ్ళతో రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే దగ్గు, ఉబ్బసము, జ్వరము, వాంతులు, ఉబ్బురోగాలు హరించిపోతయ్.

మారేడుతో - మంచియోగం

మారేడు ఆకులు 10 గ్రా. తీసుకొని 40 గ్రా. మంచినీళ్ళలో వేసి 10 గ్రా. కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే ఉబ్బసం తగ్గుతుంది.

క్షయరోగాలు - ఆహారయోగాలు



క్షయరోగం అంటే ?

క్షయరోగానికి ఉరఃక్షత రోగమని, రాజయక్ష్మ అని, శోష అని పిలుస్తారు. ఇది అనేక వ్యాధులతో కూడి, తనకు ముందు అనేక వ్యాధులు కలదై, సమస్త వ్యాధులకు రాజుగా వుంటుంది కాబట్టి దీనిని రాచయక్ష్మ అంటారు. శరీరంలోని జఠరాగ్ని యొక్క సమస్త క్రియలను క్షయింపచేస్తుంది కాబట్టి దేనికి క్షయ అనికూడా పేరు వచ్చింది. శరీరాన్ని,పోషించే రసము, రక్తము, మాంసము, కొవ్వు, ఎముక, మూలుగు, వీర్యము అనే ఏడుధాతువులను శోషింపచేస్తుంది కాబట్టి శోష అని కూడా పిలుస్తారు.

క్షయరోగం ఎందుకు కలుగుతుంది ?

★ అదే పనిగా అతిగా సంభోగంలో పాల్గొనటం వల్ల వీర్యధాతువు పూర్తిగా క్షీణించి దానివల్ల దానికి ముందున్న మూలుగ, ఎముక, కొవ్వు, మాంసము, రక్తం, రసం అనే ఆరుధాతువులు కూడా క్షీణించిపోవటం

★ ఎక్కువగా ఆధ్యాత్మక ధోరణిలో పడి ఒక్కోరోజుకు ఒక్కోదేవుడిపేరుతో ఉపవాసాలు వుంటూ శరీరాన్ని క్షీణింపచేసుకోవటం.

★ మలాన్ని, మూత్రాన్ని, అపానవాయువును బలవంతంగా ఆపి వుంచటం.

★ మరీ ఎక్కువగా గానీ, లేక మరీ తక్కువగా గానీ భుజించే అలవాటు కలిగి వుండటం

★ శక్తికి మించిన పనులను నెత్తిన పెట్టుకొని వాటి కోసం రాత్రింబవళ్ళు తన్నుకులాడటం

తులసితో - తేలికైన యోగం

తులసి ఆకు తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసి జల్లెడబట్టి వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. పంట పొలాలలో మేసే నాటు ఆవునుండి పాలు తీయగానే పావు లీటర్ పచ్చిపాలల్లో 5 నుండి 10గ్రా. తులసిచూర్ణం కలుపుకొని క్షయ రోగులు ఉదయం పూట మాత్రమే సేవించాలి. తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహార పదార్థాలు భుజిస్తూ, స్వచ్ఛమైన గాలి పీలుస్తూ వుంటే వ్యాధి 15 రోజులలో కొంతవరకు తగ్గుముఖం పడుతుంది. తరువాత క్రమంగా అదుపులోకి వస్తుంది.

అల్లం రసంతో – అనువైన యోగం

మంచి మేలు రకం అల్లం తీసుకొచ్చి పైన తోలు గీకి వేసి దంచి రసంతీసి వడపోయాలి. ఆ రసం 800 గ్రా. తీసుకొని, మంచిపాతబెల్లం 140 గ్రా. కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్న మంట మీద వండాలి.పాకం గట్టిపడే సమయంలో, దాల్చిన చెక్క చూర్ణము ఆకుపత్రి చూర్ణము నాగకేసరాల చూర్ణము, లవంగాల చూర్ణము, ఏలకుల చూర్ణము, శొంఠి చూర్ణము, మిరియాల చూర్ణము పిప్పిళ్ళ చూర్ణము ఈ ఎనిమిది పదార్థాలు ఒక్కొక్కటి 10 గ్రా. వంతున ఆపాకంలో పోసి కలబెట్టి లేహ్యంలాగా తయారుచేసుకోవాలి.

ఈ లేహ్యాన్ని ఒక జాడీలో భద్రపరచుకొని, పూటకు ఉసిరికాయంత లేహ్యం రెండు పూటలా తింటూ వుంటే, క్షయ, ఉబ్బసం, దగ్గు, అరుచి, అగ్నిమాంద్యం హరించిపోతయ్.

అంజీరుతో – అందమైన యోగం

అంజీరు పండ్లు, ఎండు ద్రాక్షపండ్లు (గింజతీసి) ఇప్ప పువ్వు ఈ మూడు సమభాగాలుగా దంచి ముద్ద చేసి నిలువ వుంచుకొని, పూటకు 10 గ్రా. నుండి 20 గ్రాములు రెండు పూటలా తింటూవుంటే క్షయలో వచ్చే దగ్గు తగ్గుతుంది.

ఖర్జూరంతో – ఖచ్చితమైన యోగం

విత్తనాలు తీసిన ఎండు ఖర్జూరపండ్లు, ఎండు కిస్మిస్ పండ్లు, బాదంపప్పు, పటికబెల్లము ఈ పదార్థాలను సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి దంచి ముద్దగా చేసి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ పూటకు 10 గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా కమ్మగా తింటూ వుంటే రక్తం కక్కుకునే సమస్య నివారణమవుతుంది.





గాడిద పాలతో – గమ్మత్తు యోగం

గాడిదపాలు బియ్యము కలిపి పాయసంలాగా వండుకొని రోజూ తింటూ వుంటే క్రమంగా క్షయవ్యాధి తగ్గుముఖం పడుతుంది.

కురసాని వాముతో – కులాసాయోగం

వాములోనే కురసాని వాము అనే రకం వుంది. ఇది ఆయుర్వేద మూలికలు అమ్మేషాపులో దొరుకుతుంది. ఈ కురసాని వామును తెచ్చి, కొంచెం దోరగావేయించి దంచి చూర్ణం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. అరగ్లాస్ మంచినీళ్ళల్లో 3 గ్రా. చూర్ణం కలిపి చిన్న మంటమీద సగానికి మరగబెట్టి వడపోసి కొంచెం గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు పటికబెల్లం చూర్ణం కలిపి తాగాలి. ఇలా రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే క్షయ తగ్గుముఖం పడుతుంది.

అతిమధురంతో – అతిసులువైన యోగం

అతిమధురం చూర్ణం 10గ్రా. ఆవుపాలు 400గ్రా నువ్వులనూనె 100గ్రా. ఈ మూడు కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి, సన్న మంటమీద మరగబెడుతూ నూనె మాత్రమే మిలిగిన తరువాత దించి వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని పూటకు 20గ్రా. మోతాదుగా మూడు పూటలా సేవిస్తూ, వారానికి రెండు మూడు సార్లు ఇదే తైలాన్ని రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో మూడు మూడు చుక్కలు వేసి పీలుస్తూ వుంటే క్రమంగా క్షయ క్షయిస్తుంది.

దగ్గు – ఉబ్బసము గల వారు ఏమి తినవచ్చు ?



★ బాగా పాతబడిన అన్నంగానీ, లేక వేయించిన పాతబియ్యాన్ని నూక జేసి దానితో కాచిన జావగానీ సేవించటం మంచిది.

★ పాత గోధుమలతో తయారైన జావగానీ, రొట్టెగానీ తినవచ్చు.

★ బార్లీ గింజలతో కాచిన జావ బాగా అనుకూలంగా వుంటుంది.

★ కంది పప్పుతో కాచిన కందికట్టు సేవించవచ్చు. పప్పు వాడకూడదు.

★ ఆవు పాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ, మేకపాలు, మేకనెయ్యి వాడాలి.

★ చింత పొట్టుచారు, పొన్నగంటికూర, చక్రవర్తి కూర, బీరకాయ, పొట్లకాయ, లేతముల్లంగి, నీరుల్లి, పాత ఉసిరిక చింత పచ్చళ్ళు తినవచ్చు.

★ ద్రాక్ష, కిస్‌మిస్, తేనె, పటికబెల్లం, గోరు వెచ్చటి నీళ్ళు వాడవచ్చు.

ఏమితినకూడదు ?



★ కొత్తబియ్యం అన్నం, చల్లటి అన్నం పలుకులుగా ఉడికిన అన్నం భుజింపకూడదు.

★ మినుములు గానీ, వాటితో చేసిన ఏ పదార్థాలుగానీ ముట్టుకోరాదు.

★ గేదెపాలు, గేదె పెరుగు అసలు వాడకూడదు.

★ చమురు గల పదార్థాలు, జబ్బు తగ్గేవరకు భుజింపకూడదు.

★ కర్బూజాపండు, పంపరపనస, నారింజ మొదలైన అతి చలువ చేసే పదార్థాలు, కఫాన్ని ఎక్కువగా ఉత్పత్తిచేసే పిండి వంటలు తీపి పదార్థాలు మానుకోవాలి.

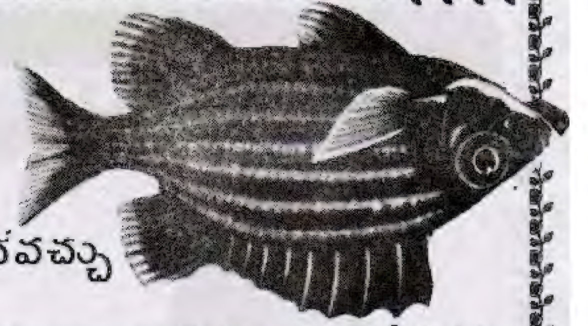
★ చన్నీళ్ళతో స్నానంగానీ, చన్నీళ్ళు తాగటం గానీ, ముఖ్యంగా ఫ్రిజ్ వాటర్, ఐస్‌క్రీములు వాడకూడదు.

★ మంచులో, గాలిలో పడుకోవటంగానీ, తిరగటం గానీ పనికిరాదు.

★ చేపలు, కంద మొదలైనవి అసలు పనికిరావు

★ సంభోగం పూర్తిగా మానుకోవాలి. కనీసం 3 మాసాల వరకు

★ ఆవకాయ, గుమ్మడి, బచ్చలికూర మానివేయాలి.



క్షయ రోగులు – ఏమితినవచ్చు

★ పాత బియ్యంతో వండిన అన్నం, గోధుమజావ, రొట్టె, లేక ఉప్మా, కందులు, పెసలు, శనగలు వీటి పప్పు, కట్లు, రాగిజావ వాడవచ్చు.

★ ఆవు పాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవు పెరుగు, ఆవు మజ్జిగ, మేకపాలు, మేకనెయ్యి తినవచ్చు.

★ మేకమాంసరసము ఎండించి నేతిలో వేయించి వాడుకోవచ్చు.

★ బీరకాయ, పొట్లకాయ అరటికాయ, ఆనబకాయ, నక్కదోసకాయ, పండిన టమోటా, లేతముల్లంగి, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర, పెరుగుతోటకూర, క్యాబేజీ, క్యారెట్ మొదలైన కూరలు తినవచ్చు.

★ పాతనిమ్మ, దబ్బ, ఉసిరిక, చింతపచ్చళ్ళు కొత్తిమీర పుదీనాలతో చేసిన పచ్చళ్ళు కూడా తినవచ్చు.

★ బత్తాయి, ఆపిల్, ద్రాక్షరసం, ఆలుబకరాపండ్లు సపోటా, తీపినారింజ మొదలైన మధుర రసాలు గల పండ్లు తినవచ్చు.



★ పటికబెల్లం, టెంకాయ కూడా వాడుకోవచ్చు.

★ గంధము, పచ్చ కర్పూరము కలిపి నీళ్ళతో నూరి వంటికి లేపనం చేసుకోవచ్చు.

★ తైలాంభ్యగనం, పూవులు పూచే తోటల్లో, తిరగటం చాలా అవసరం.

★ పరిశుద్ధమైన మంచిగాలి వీచే ప్రదేశాల్లో నివసించాలి. వెన్నెలో తిరగటం చాలామంచిది.

★ మనసుకు ఇంపైన సంగీతము, నాట్యము, వీణాగానము వంటి హృదయాహ్లాదకరమైన కళలను ఆస్వాదించడం గొప్ప ఔషధం.

ఏమి తినకూడదు ?

★ కొత్తబియ్యం, అన్నం, చల్లటి అన్నం, కర్బూజాపండు, పంపర పనసపండు, నారింజ మొదలైన చలువను కఫాన్ని పెంచే పదార్థాలు మానుకోవాలి.

★ ఐస్క్రీములు, కూల్డ్రింకులు, ఫ్రిజ్ లో వుంచిన పదార్థాలు, ఫ్రిజ్ నీళ్లు అసలు పనికిరావు.

★ గొర్రె మాంసము పొరపాటున కూడా తినకూడదు.

★ చిక్కగా తయారైన పులుసుకూరలు, ఎక్కువకారం వేసి వండిన వంటకాలు, వెల్లుల్లి వేసిన కూరలు, ఆవకాయ, గేదె పెరుగు, దొండకాయ, బెండకాయ, అమితంగా తినటం వర్జించాలి.

★ మలమూత్రాలు, నిరోధించకూడదు. రాత్రి మేల్కోకూడదు. ఎక్కువ శారీరక శ్రమ పనికిరాదు. తాంబూలం, సంభోగం పూర్తి నిషిద్ధం.

వాత రోగాలు - ఆహార యోగాలు

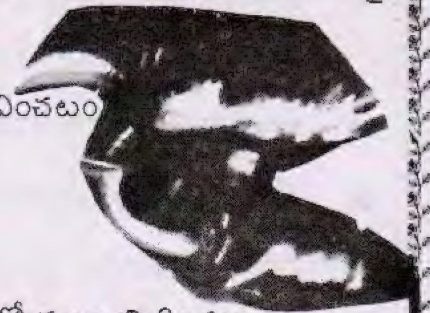


వాత రోగము అంటే ?

వాతము అంటే వాయువు అని అర్థం. ఈ వాతం ఆకాశ వాయు భూతాల వలన జనించిన మహాశక్తి స్వరూపము. ప్రకృతిలో ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండ సమంగా వీచేగాలి వల్ల సర్వప్రాణులు ఎలా సుఖాన్ని ప్రాణాన్ని కాపాడుకుంటయ్యె, అదేవిధంగా మన శరీరంలో కూడా వాతం అనే వాయువు సమంగా వున్నప్పుడు అది శరీరమంతా పరిభ్రమిస్తూ దేహంలోని పిత్తాన్ని (అగ్నిని) కఫాన్ని (నీటిని) ఆయా శరీర భాగాలకు చేరుస్తూ మానవుల సుఖజీవనానికి, ప్రాణ రక్షణకు వాతమే మూలకారణ మౌతుంది. అదే ప్రకృతిలో వాతావరణ సమతౌల్యం లోపించటంవల్లగానీ, ఋతువుల స్వభావం వల్లగానీ వాయువు సుడిగాలిలా ప్రభంజనమై విజృంభించినపుడు సకల లోకము సకల ప్రాణులు సర్వప్రకృతి అతలాకుతలమై ఎలా ధ్వంసమై పోతుందో, అదే విధంగా మానవ శరీరాల్లో కూడా మనం సేవించే విరుద్ధమైన ఆహార పదార్థాల వల్ల వాతం విజృంభించి పిత్తాన్ని, కఫాన్ని, కూడా ప్రకోపింపచేసి సకల శరీరాన్ని 80 రకాల వాత వ్యాధులతో చిన్నాభిన్నం చేసి నాశనం చేస్తుంది. కాబట్టి ప్రకోపించిన వాయుదోషం వల్ల కలిగే అనేక రోగాలన్నింటిని వాత రోగాలు అంటారు అని తెలుసుకోవాలి.

వాత రోగాలు ఎందుకు కలుగుతయ్ ?

మనలో చాలామంది ఒకేరకమైన రుచులను అధికంగా తినటానికి బాగా అలవాటుపడ్డారు. కొందరు ఆవకాయ పచ్చడి విపరీతంగా తింటే, మరి కొందరు మాంసము మూడుపూటలా తింటారు. ఇంకొందరు ఎక్కువగా చేదుగా వుండే పదార్థాలను అమితంగా భుజిస్తారు. ఇలా ఏ ఒక్కటో, రెండో రుచులకు మాత్రమే అలవాటుపడి, మిగతా రుచులను స్వీకరించకపోవటం వల్లనే శరీరంలో దోషాలు ధాతువులు అసమానమై, సమతౌల్యం దెబ్బతిని సకల రోగాలకు మూలకారణం అవుతున్నయ్.



★ కారము, చేదు, వగరు ఈ మూడు రుచులు గల పదార్థాలను అతిగా సేవించటం

★ బాగా ఎక్కువగా గానీ బాగా తక్కువగా గానీ భుజించటం.

★ అతి వేడిగా గానీ అతిచల్లగా గానీ భోజనం చేయడం

★ ఎక్కువగా గాలికి తిరగటం, లేక నిరంతరం గాలిని విసిరే ఫ్యాన్ల కింద కూర్చోవటం, నిద్రించటం

★ వరుసగా అనేక మాసాలపాటు రాత్రిళ్ళు మేల్కోవటం

★ అనేక మాసాలపాటు విశ్రాంతి లేకుండ విపరీతమైన శారీరక శ్రమ చేయటం.

★ మంచులోను, చల్లటి నీటిలోను, చల్లనిగాలిలోను, ఏ.సి. గదులలోను ఎక్కువ సమయం గడపటం.

★ ఆర్థిక ఇబ్బందుల వల్ల లేక పనుల ఒత్తిడి వల్ల వేళకు భోజనం చేయకపోవటం , వేళకాని వేళల్లో అకాలభోజనం చేయటం.

★ కాల నియమాలు, ఋతు నియమాలు పాటించకుండ రోజూ అదే పనిగా రతిక్రీడల్లో మునిగితేలటం లేదా నిరంతరం సంభోగాన్ని గురించి ఆలోచిస్తూ జననాంగాలను ఉద్రేకపరచుకోవటం.

★ అసభ్య, అశ్లీలకరమైన శృంగార దృశ్యాలు, భీకర దృశ్యాలు గల సినిమాలను, సీరియల్స్‌ను టి.విలా ద్వారా చూస్తు వుండటం.

★ మలము, మూత్రము, తుమ్ములు, ఆవలింతలు మొదలైన సహజ వేగాలను, పనుల ఒత్తిడిలో పడి కొంత సమయం ఆపటం,

★ అలివి కాని పనులు చేయటానికి ప్రయత్నించి, విఫలమై, అమితంగా దిగులుపడటం, అతిగా ఆలోచించటం అతిగా భయపడటం,

★ వివిధ అనారోగ్య సమస్యల వల్ల శరీరంలో మాంసం క్షీణించటం.

★ జీర్ణశక్తిని గమనించకుండ కఠినమైన పదార్థాలను సేవించటం, అవి జీర్ణంగాక మురిగిపోయి ఆమం ఏర్పడి వాము సంచారానికి అడ్డుపడటం

★ ఇటువంటి ప్రకృతి విరుద్ధమైన మానసిక శారీరక చర్యల వల్ల 80 రకాల వాత వ్యాధులు పుట్టుకొస్తయ్.

వాత రోగ లక్షణాలు



★ శరీరంలో ప్రకోపించిన వాయువు, సకల శరీరానికి మూల కేంద్రమైన శిరస్సులోని నరములలోకి చేరి, దాని తీవ్రత స్థాయిని బట్టి, పూర్తి శరీరాన్ని గానీ, శరీరంలో అర్థభాగాన్ని గానీ లేక ఏదో ఒక అవయవాన్ని గానీ చచ్చుపడేటట్లు చేస్తుంది.

★ శరీరంలోని కీళ్లు కణుపులు బిగిసిపోతయ్.

★ అన్నీ జాయింట్లలోను తీవ్రమైన నొప్పులు కలుగుతయ్.

★ చేతులు, కాళ్ళు, వీపు, నడుము, మెడ బిగుసుకుపోతుంది.

★ ఎంత ప్రయత్నించినా నిద్రపట్టకపోవటం, శరీరం రూక్షగా వుండటం జరుగుతుంది. పురుషులలో వీర్యశక్తి నశిస్తుంది.

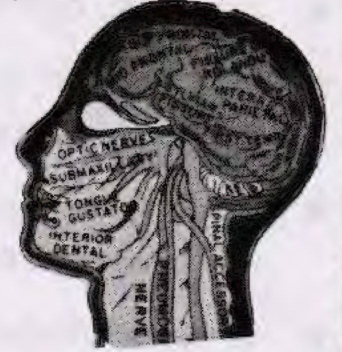
★ స్త్రీలలో ఋతువు అస్తవ్యస్తమౌతుంది. గర్భస్రావాలు జరుగుతయ్.

★ శరీరమంతా క్రమంగా వణుకు మొదలవుతుంది. ఏ పనిమీద శ్రద్ధవుండక పాలు మాలికతనం పెరుగుతుంది.

★ మర్మావయవాల వద్ద చర్మము పగిలి మంటలు మొదలవుతయ్.

★ ఇలా వాత రోగాల లక్షణాలు వర్ణనాతీతంగా లెక్కకు మిక్కిలిగా వుంటయ్.





వాత వ్యాధులు – ఆహార విధులు

ఉమ్మెత్తతో – ఉత్తమ యోగం

ఉమ్మెత్త చెట్టును సమూలంగా పీకి తెచ్చి దుమ్ము ధూళీ లేకుండ కడిగి ముక్కలు చేసి మెత్తగా దంచి గుడ్డలో వేసి రసం పిండి ఆ రసాన్ని శరీరమంతా లేపనం చేసుకొని ఆ లేపనం ఆరిపోగానే గోరువెచ్చని నీళ్ళతో స్నానం చేస్తూ వుంటే వాత నొప్పులన్నీ క్రమంగా తగ్గిపోతయ్. ఊబ శరీరము, స్థూల్య శరీరము కూడా తగ్గిపోతయ్.

★ హెచ్చరిక :- ఉమ్మెత్త రసం కంట్లోగానీ, నోటిలోగానీ పడనివ్వకుండ జాగ్రత్తపడాలి. కొవ్వు ఎక్కువగా వున్నచోట నొప్పులున్న చోట ఎక్కువ రసంతో మర్దనా చేయాలి. ఉమ్మెత్తను దంచిన రోలును బాగా కడిగిన తరువాతే ఆహార పదార్థాలు దంచటానికి ఉపయోగించాలి.

వావిలితో – వరసైన యోగం

వావిలి ఆకుగానీ, గానుగ ఆకుగానీ, గానుగ బెరడు గానీ, దంచి నువ్వులనూనెతో లేదా కొంచెం ఆముదంతో వేయించి, దాన్ని నొప్పుల మీద వేసి కట్టుకడుతూ వుంటే మోకాళ్ళు, నడుములు, పిక్కలు, మడిమలు మొదలైనచోట్ల వచ్చే వాత నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

వివిధ కాపడాలు

★ ఇటుకరాయి పొడుమును గానీ, ఉప్పును గానీ, తవుడు గానీ వేడిచేసి దానిని నూలుగుడ్డలో వేసి మూటగా చుట్టి దానితో నొప్పుల మీద కాపడం పెడుతూవుంటే కాళ్ళు, పిక్కలు పీక్కుపోయే నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

★ నీళ్ళలో వావిలాకు వేసి కాచి ఆ నీళ్ళలో గుడ్డ తడిపి నొప్పుల మీద కాపడం పెడుతూ వుంటే వాత నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

★ ఆముదపు గింజల్ని బాండీలో వేసి వేడి చేసి వాటిని మూటగా కట్టి, దానితో నొప్పుల మీద కాపడం పెడుతూ వుంటే వాత నొప్పులు తొందరుగా సర్దుకుంటయ్.

★ నువ్వులనూనెలో గానీ, ఆవనూనెలో గానీ 100గ్రా. నూనెను ముందుగా బాగా వేడిచేసి దించి అందులో 20గ్రా. హారతికర్పూరము కలిపి మూత పెట్టాలి. తరువాత ఆతైలాన్ని నిలువ చేసుకొని దానితో రోజూ రెండు పూటలా గోరు వెచ్చగా నొప్పుల మీద మర్దనా చేస్తూవుంటే వాతము హరించి నొప్పులు తగ్గుతయ్.

★ టర్పెంటైన్ ఆయిల్‌తో మర్దన చేసినా నొప్పులు తగ్గుతయ్.

కాళ్ళు చేతులు మంటలకు

★ పది గ్రాముల ఆవునెయ్యిలో మూడు గ్రాముల మిరియాలు చూర్ణం కలిపి నెయ్యి మరగబెట్టి దించి వడపోసి చల్లార్చి ఆ నెయ్యితో చేతులకు కాళ్ళకు మర్ధనా చేస్తూవుంటే మంటలు తగ్గిపోతయ్.

★ రేగిచెట్టు ఆకులు తెచ్చి దంచి నీళ్ళలో గానీ, గంజిలో గానీ కలిపి కవ్వంతో చిలికితే నురుగువస్తుంది. ఆపైపైనురుగుతో , కాళ్ళు, చేతులకు సున్నితంగా మర్ధనా చేస్తూవుంటే మంటలు తగ్గిపోతయ్.

కాళ్ళు - చేతులు బిగదీసుకుపోతే కాకరచెట్టుతో - కమనీయయోగం

బుడ్డ కాకరచెట్టును సమూలంగా పీకి దంచి రసం తీసి ఆ రసాన్ని బిగదీసుకుపోయిన కాళ్ళూ చేతులకు, ఇత నొప్పులకు మర్ధనా చేస్తూవుంటే బిగుదీసుకున్న అవయవాలు మామూలుగా సర్దుకుంటయ్. వాత నొప్పులు, మేహ వాతపు నొప్పులు కూడా హరించిపోతయ్.



జాయింట్ నొప్పులకు

★ పెద్ద పల్లేరు చెట్టు ఆకులు తెచ్చి రసం తియ్యాలి. అది 200గ్రా. తీసుకొని దానిని 100గ్రా. మంచి నువ్వుల నూనెలో కలిపి చిన్నమంట మీద క్రమంగా పల్లేరు ఆకురసమంతా ఇగిరినూనెలో కలిసి నూనె మాత్రమే మిగిలినప్పుడు దించి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ నూనెను రోజూ పూటకు 10గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా 15 గ్రా. మంచితేనెలో కలిపి తాగాలి. అదే నూనెను నొప్పుల పైన కూడా రెండుపూటలా మర్ధనా చేస్తూవుండాలి. దీనివల్ల జాయింట్ నొప్పులు, నడుమునొప్పి, మూత్రపిండాల నొప్పి, తగ్గి శరీరానికి మంచి బలము కాంతి కలుగుతయ్.

★ జిల్లేడు ఆకులకు ఆముదం రాసి వాటిని నిప్పులమీద వేడిచేసి నొప్పుల మీద వేసి కడుతూవుంటే వాత నొప్పులు తొందరగా తగ్గుతయ్.

★ గానుగ చెట్టు వేళ్ళ మీద వుండే బెరడుతీసి కొంచెం నీళ్ళతో కలిపి దంచి రసం తీసి వడపోసి, ఆరసంతో కీళ్ళవాపుల మీద సున్నితంగా మర్ధనా చేస్తూవుంటే కీళ్ళవాపులు, నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

పక్షవాతమునకు

★ శొంఠిని సారాయితో కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ గంధాన్ని పడిపోయిన అవయవాలమీద పట్టువేస్తూవుంటే క్రమంగా పక్షవాతం తగ్గుతుంది.

★ వెల్లుల్లి రెబ్బలు, పసుపు సమభాగాలుగా కలిపి మెత్తగా నూరి, ఆ పేస్ట్‌తో పట్టువేస్తూవుంటే పడిపోయిన భాగాలకు మరలా చలనం కలుగుతుంది. నొప్పులు తగ్గుతయ్. శరీరానికి చలువ కమ్మటం హరిస్తుంది.

★ మిరియాలను మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి బఠాణీగింజలంత మాత్రలు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి నిలువ వుంచుకొని రోజూ పూటకు ఒక మాత్ర లేక రెండు మాత్రలు రెండు పూటలా వేసుకొంటూ వుంటే ఆమవాతము, పక్షవాతము అదుపులోకి వస్తయ్.

★ తేనె, మిరియాలు కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ కల్కాన్ని పడిపోయిన కాళ్ళ చేతులకు పట్టువేస్తూవుంటే చచ్చుబడ్డ అవయవానికి మళ్ళీప్రాణం వస్తుంది.

ఆవలింతలు – కలిగించే జృంభావాతమునకు శొంఠితో – సొగసైన యోగం

వాత దోషం వలన ఆవలింతలు ఆగకుండ వరుసగా వస్తూవుంటే శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వాము, సైంధవ లవణం, ఇవి సమభాగాలుగా కలిపి దంచి, జల్లెడబట్టి, వస్త్రఘాళితం చేసి, అతిమెత్తని చూర్ణాన్ని తయారుచేసుకోవాలి. దీన్ని పూటకు 2గ్రా. మోతాదుగా కొంచెం తేనె కలిపి సేవిస్తే, ఆవలింతలు ఆగిపోతయ్. దీంతోపాటు తీపి పదార్థాలు సేవిస్తే తొందరగా ఆవలింతలు అణగిపోతయ్.



నోరు బిగుసుకుపోయే – హనుస్తంభవాతానికి అల్లంతో – అనువైన యోగం

అల్లం రసం 5గ్రా. తీసుకొని, అందులో చిటికెడు పిప్పళ్ళపొడి కలిపి రెండుపూటలా చప్పరిస్తూ వెంటనే గోరు వెచ్చని నీటిని, నోట్లో పోసుకొని నోటిని శుభ్రం చేస్తూవుంటే బిగుసుకు పోయిన దవడలు సాధారణ స్థితికి వస్తయ్.



వెల్లులి గారెలు

★ వెల్లుల్లి పాయలోని రెబ్బల్ని, మినుములను కలిపి మెత్తగా నూరి అందులో తగినంత అల్లము, ఇంగువ సైంధవ లవణము కలిపి నూనెలో వేసి గారెల వలె వండి శారీరకబలాన్ని బట్టి తింటూవుంటే బిగుసుకున్న దవడలు మామూలుగా అవుతయ్.

వాతదోషం వల్ల నాలుకకు రుచి తెలియక పోతే సైంధవలవణంతో – సై కొట్టే యోగం

తీపితిన్నా, కారం తిన్నా, చేదు తిన్నా ఏది తిన్నా రుచి తెలియని స్థితి ఏర్పడినప్పుడు సైంధవ లవణం, శొంఠి, మిరియాలు పిప్పళ్లు చుక్కకూర వీటిని కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దతో నాలుకను తోమిన యెడల నాలుకకు మళ్లీ రుచి తెలుస్తుంది.

ముఖ పక్షవాతానికి

వెల్లుల్లిపాయ రెబ్బల్ని వాటికి రెండింతలు నువ్వులనూనె కలిపి మెత్తగా దంచి నూరి ఆ ముద్దను నిలువ చేసుకోవాలి. దీనిని ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో భోజనం తరువాత 3గ్రా. మోతాదుగా తింటూ వుంటే, గాలి దెబ్బకు మేఘాలు ఎలా చెల్లా చెదరైపోతయ్యో అలాగే ముఖానికి ఆవరించిన పక్షవాతం పారిపోతుంది.

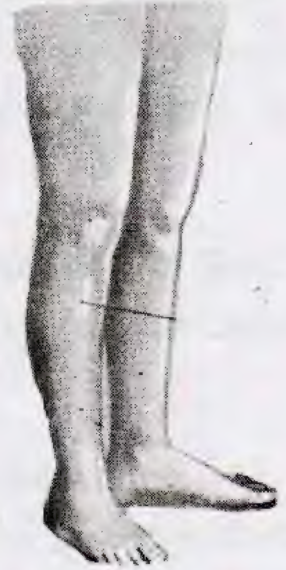
మెడ బిగుసుకుపోయే - మన్యస్తంభ వాతానికి

కోడి గుడ్డులోని సొనను కొంచెం వేడిచేసి అందులో సగబాగం సైంధవలవణం, సగభాగం నెయ్యి కలిపి మెత్తగా నూరి, దానితో మెడ మీద సున్నితంగా మర్దనా చేస్తూవుంటే మెడ బిగుసుకు పోవటం అనే వాతరోగం హరించిపోతుంది.

సయాటికా నొప్పులకు - వెల్లుల్లితో - విలువైనయోగం

నడుము, పిరుదులు, గుదస్థానము, తొడలు, పిక్కలు, పాదాలు పట్టుకుపోయి వళ్ళంతా చెమటపడుతూ నడవటానికి కూడా వీలులేని స్థితి కలుగుతుంది. తొడలోని కీలు పట్టుకుపోయి, నరంలాగుతూ విపరీతమైన బాధకలుగుతుంది. దీనిని గృధ్రసీవాతము అంటారు.

వెల్లుల్లి పాయలు 320 గ్రా. తీసుకొని మెత్తగా దంచి అందులో నాలుగు లీటర్లపాలు, నాలుగు లీటర్ల మంచినీళ్లు కలిపి బాగా పిసికి పొయ్యిమీద పెట్టి, నీళ్ళు ఇగిరి పోయే వరకు మరగబెట్టి దించి పలుచటి గుడ్డలో వడపోయాలి. ఈ కషాయాన్ని పూటకు ఒకటి లేదా రెండు ఔన్సుల మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా సయాటికా వాతము సమసిపోతుంది.



పెనువేప చెట్టుతో - ప్రియమైన యోగం

సాధారణ వేపచెట్టుకాకుండ పెద్ద పెద్ద ఆకులతో వుండే వేప చెట్టును పెనువేపఅని, పెద్దమాను అని అంటారు. ఈ చెట్టుకు గాట్లు పెడితే దానికి జిగురు వస్తుంది. ఆ జిగురును పూటకు రెండు గ్రాముల మోతాదుగా రెండు పూటలా కొంచెం నీళ్ళలో కలిపి కరుగబెట్టి తాగుతూవుంటే సయాటికా నొప్పులు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

వావిలి ఆకుతో - వల్లమాలిన యోగం

ఇరవై గ్రాముల వావిలాకులను తీసుకొని దంచి పావు లీటరు నీళ్ళలో వేసి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంట మీద సగం నీళ్లు మిగిలేవరకు మరగ బెట్టి వడపోసి చల్లార్చి, పూటకొక మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే వారం లేక పదిరోజులలో గృధ్రసీవాతము హరించిపోతుంది.

గుగ్గిలంతో - గురియైన యోగం

శుద్ధిచేసిన గుగ్గిలం 50గ్రా. వెల్లుల్లి పాయలు 10గ్రా. కలిపి కొంచెం నేతితో దంచి ముద్దచేసి రేగి పండంత సైజులో మాత్రలు చేయాలి. పూటకొక మాత్ర చొప్పున రెండుపూటలా మంచినీళ్ళతో వేసుకొంటూవుంటే సయాటికా నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

కీళ్ళవాతానికి - (ర్యూమాటిజమ్)

పచ్చి పుగాకు తెచ్చి దంచి ఒక కేజీ రసం తీసి వడపోసి, అందులో 400 గ్రా. నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి సన్నమంట మీద నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ నూనెతో కీళ్ళ నొప్పులున్నచోట రోజూ రెండు లేదా మూడు పూటలా పావుగంట నుండి అరగంట వరకు మృదువుగా మర్దనా చేస్తూవుంటే అతిత్వరలోనే నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

సర్వ వాతాలకు వావిలతో - వలపైన యోగం

వావిలి చెట్టు వేళ్ళమీద బెరడు తీసి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ పూటకు 3 గ్రా. చూర్ణం కొంచెం నువ్వులనూనెతో కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే, క్రమంగా కీళ్ళవాతము, నడుమునొప్పి సర్వాంగవాతము మొదలైన వాత వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

తిమ్మిరి వాతానికి - వాముతో - గోమ్మైనయోగం

వాము 100 గ్రా. తీసుకొని మంచినీళ్ళతో కలిపి మెత్తగా నూరి అందులో 50 గ్రా. నెయ్యి కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి మరగబెట్టి నీరు ఇంకిపోగానే దించి, నిలువ వుంచుకొని పూటకు ఉసిరిక కాయంత ముద్ద రెండు పూటలా తింటూ, ఇదే ఔషధాన్ని తిమ్మిరిగా వున్నచోట మర్దనా చేస్తూవుంటే క్రమంగా తిమ్మిరి వాతము తగ్గిపోతుంది.

నీరుల్లితో- నేర్పైన యోగం

నీరుల్లి రసం, ఆవనూనె సమభాగాలుగా కలిపి తైలం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి, ఆ తైలంతో రెండుపూటలా మర్దనా చేస్తూవుంటే కీళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

గుంటగలగరతో గురియైన యోగం

గుంట గలగర ఆకురసం, ఆవునెయ్యి సమభాగాలుగా కలిపి నెయ్యి మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి, ఆనేతిని రోజూ రెండు పూటలా తిమ్మిర్లు గలచోట మర్దనా చేస్తూవుంటే తిమ్మిర్లు తగ్గిపోతయ్.

నేలతాడితో - నెలవంక వంటి యోగం

నేలతాడి దుంపలు ఆయుర్వేద మూలికలు అమ్మేషాపుల్లో దొరుకుతయ్. వాటిని తెచ్చుకొని చూర్ణం కొట్టి జల్లెడబట్టి నిలువ వుంచుకొని రోజూ రెండు పూటలా పూటకు 3 గ్రా. చూర్ణాన్ని, 3 గ్రా ఉత్తరేణి ఆకుచూర్ణంతో కలిపి ఒక మోతాదుగా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూవుంటే అతిత్వరలోనే సకల వాత రోగాలు అదుపులోకివస్తయ్.

విపరీతమైన కాళ్ళనొప్పులకు భూ తులసితో భూరియోగం

★ పొలాలలోను, కొండ ప్రాంతాలలోను పెరిగే తులసిని భూతులసి అంటారు. ఇది ప్రతి గ్రామంలోను దొరుకుతుంది. ఈ భూతులసి ఆకు తెచ్చి మెత్తగా నూరి దాన్ని కాళ్ళకు పట్టిస్తూవుంటే నొప్పులు దెబ్బతో తగ్గిపోతయ్.

లక్ష్మీ తులసి ఆకులు గానీ కృష్ణతులసి ఆకులు గానీ, చూర్ణంచేసి ఆ చూర్ణం 5 గ్రా।।, మిరియాల చూర్ణం 5 గ్రా।।, నెయ్యి 5 గ్రా।। కలిపి ఉదయం సగం సాయంత్రం సగం తింటూవుంటే క్రమంగా అన్నిరకాల వాతనొప్పులు తగ్గుతయ్.

పక్షవాతానికి - నల్లజీలకర్రతో నాణ్యమైన యోగం

నల్లజీలకర 20గ్రా।।, వస 50గ్రా।। సొంఠి 20గ్రా।।, ఈ పదార్థాలు మూడు కలిపి చూర్ణం కొట్టి జల్లెడపట్టి వస్త్రఘాళితం చేసి, ఆ మెత్తటి చూర్ణంలో తగినంత తేనె కలిపి దంచి నిలువ వుంచుకొని, పూటకు 3 గ్రా।। మోతాదుగా మూడుపూటలా తింటూవుంటే పక్షవాతం క్రమంగా తగ్గుతుంది.

వాతనొప్పులు గలవారు

ఏ నియమాలు అనుసరించాలి

ఆచరించవలసినవి

1. పాతబియ్యంతో వండిన అన్నం తినాలి. గోధుమరొట్టె, గోధుమజావ బార్లీజావ కూడా వాడుకోవచ్చు.
2. కంది పప్పుకట్టు, బీరకాయ, పొట్లకాయ, లేతవంకాయ, లేత మునగకాయ, వెల్లుల్లి, నీరుల్లి, కొయ్యతోటకూర, గలిజేరు ఆకుకూర, లేతమునగ ఆకుకూర, పొన్నగంటికూర వాడవచ్చు.
3. తీపి దానిమ్మ, తీపిమామిడి, రేగి, నిమ్మ, నారింజ, ద్రాక్ష, ఖర్జూరపండ్లు తినవచ్చు.
4. ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవు మజ్జిగ వాడాలి.
5. తేనె, పటికబెల్లం, పాతబెల్లం కూడా తినవచ్చు.
6. రోజూ వంటికి నువ్వులనూనె మర్దనా చేసుకోవాలి.

ఆచరించకూడనివి

కొత్తబియ్యం అన్నం, చల్లటిఅన్నం, జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు, పెసలు, మినుములు, శనగలు, బచ్చలికూర, చుక్కకూర, పెరుగు, మీగడ, పిండివంటలు, నూనె, కోడిమాంసము, నేరేడుపండ్లు, పుల్లమామిడి పండ్లు, చేపలు, కాకరకాయ, చల్లటినీళ్ళు తాగడం, కారము,చేదు పదార్థాలు, చన్నీటి స్నానం, రాత్రి మేల్కొనటం, పగటినిద్ర, మలమూత్రనిరోధము, ఉపవాసనము అతిభోజనము, మంచు, చలిగాలి పనికిరావు.

ఆమవాతరోగం - ఆహారయోగం

(ACUTE RHEUMATISM)



ఆమవాతం అంటే ఏమిటి ? ఎందుకేర్పడుతుంది ?

ప్రకృతి విరుద్ధమైన జీవన విధానం వలన మానవ శరీరాలలో వాతము, పిత్తము, కఫము అనే ముడు దోషాలు ప్రకోపిస్తయ్. ఈ దోషాల ప్రకోపము వలన కడుపులో అగ్నిమాంద్యము (జఠరాగ్ని తగ్గిపోయి ఆకలి లేక పోవటమే అగ్నిమాంద్యం) ఏర్పడి తిన్న ఆహారం పూర్తిగా పచనం కాక మురిగిపోయే పదార్థాన్నే ఆమము అంటారు. ఈ విధంగా ఆమాశయంలో పుట్టిన ఆమం సిరలలోకి దూరి శరీరమంత వ్యాపించి నొప్పులు కలిగిస్తుంది. శరీరంలోని అన్న జాయంట్లలోకి చేరిపోయి నొప్పులు, వాపులు జనించి శరీరాన్ని స్తంభింపచేయటమే ఆమవాతం అంటారు.

ఆమవాతము– దాని ఉపద్రవాలు

ఆమవాతము ఎప్పుడు ప్రకోపిస్తుందో అప్పుడు అది అన్ని వ్యాధులకన్న కష్టసాధ్యమౌతుంది. చేతులు కాళ్ళు, శిరస్సు, చీలమండలు, పిరుదులు, మోకాళ్ళు, తొడలు, అన్ని సంధులు (జాయింట్లు) వీనియందు అమితమైన పోటుతోకూడిన వాపు పుడుతుంది. ఆమం చేరిన ప్రతిచోట తేళ్లు కుట్టినట్లు బాధ కలుగుతుంది. అజీర్ణము, నోట్లో నీళ్లు వూరటం, అరుచి, శరీరం బరువు, ముఖం పీక్కుపోవటం, అతిమూత్రం, తాపము, కడుపు గట్టిపడటం, కడుపులో తీవ్రమైన శూల, దప్పిక, వాంతి, మూర్ఛ, జడత్వము, గుండెనొప్పి, మలము స్తంభించిపోవటం పేగులు అరవటం, జ్వరము మొదలైన అనేక దారుణమైన ఉపద్రవాలు సంభవిస్తయ్.

వివిధ ఆహారయోగాలు –వెల్లుల్లితో– వెలలేని యోగం

వెల్లుల్లి పాయ రెబ్బలు, శొంఠి, వావిలి వేళ్ల బెరడు ఈ మూడు సమభాగాలుగా తీసుకొని, వీటికి నాలుగు రెట్లు నీళ్ళు కలిపి సగభాగం మిగిలేలా కషాయం కాచి వడపోసి, గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు తాగుతూ వుంటే ఈ కషాయం ఆమవాతాన్ని హరింపచేస్తుంది. ఇది చాలా ఉత్తమమైన ఆహార ఔషధమని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు చూచించారు.

కచూరాలతో – ఖచ్చితమైన యోగం

కచూరాలు (ఆయుర్వేద మూలికల షాపుల్లో దొరుకుతయ్) శొంఠి, ఈ రెంటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణం చేసి వస్త్రఘాళితం పట్టి సిద్ధంగా వుంచుకోవాలి. తెల్ల గలిజేరు వేళ్ళు మెత్తగా నలగ్గొట్టి నీళ్ళలో వేసి

కషాయం కాచి వడపోసి ఆ కషాయం ఒకటి రెండు ఔన్స్‌ల మోతాదుగా గోరు వెచ్చగా వున్నప్పుడు అందులో పైన తయారైన చూర్ణం మూడు నుండి ఐదు గ్రాముల కలిపి తాగాలి. ఇలా ఏడురాత్రిళ్ళు సేవిస్తూవుంటే ఆమవాతము అదుపులోకి వస్తుంది.

కరక్కాయతో - కమనీయయోగం

కరక్కాయ, శొంఠి, కురసానివాము, ఈ మూడు కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం చేసుకొని వస్త్రఘాళితం పట్టి, నిలువ వుంచుకొని రోజూ రెండు లేదా మూడు పూటలా, పూటకు మూడు నుండి ఐదుగ్రాముల చూర్ణాన్ని పలుచటి మజ్జిగతో గాని, గోరు వెచ్చని నీటితో గాని, కలిపి వాడుతూవుంటే ఆమవాతము అణుగుతుంది.

తిప్పతీగతో - తప్పని యోగం

తిప్ప తీగ , శొంఠి ఈ రెండుతో గానీ, కరక్కాయ, శొంఠి ఈ రెంటితో గాని కాచి సిద్ధంచేసిన కషాయం ఆమవాత రోగులకు మంచి ఆహార ఔషధంగా ఉపకరిస్తుంది.

ఆముదంతో - ఆమోదమైనయోగం

శరీరము అనే వనంలో దూరిన ఆమవాతం అనే మదగజాన్ని సంహరించగలశక్తి, ఆముదం అనే సింహానికి మాత్రమే వుందని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించారు. నియమబద్ధంగా రోజూ రెండు పూటలా పదిగ్రాముల ఆముదంలో 3 గ్రాముల కరకచూర్ణం కలిపి సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా ఆమవాతము, గృధ్రసీవాతము (సయాటికా) అండవృద్ధి(హైడ్రాసిల్) అణగారిపోతయ్.

పల్లేరుతో - ఫలితమైన యోగం

ఆమము నడుములో చేరినప్పుడు విపరీతమైన నడుమునొప్పి కలుగుతుంది. ఇది రెండు కాళ్ళకు గానీ, ఒక కాలికి గానీ సోకినయెడల కుంటితనం సంభవిస్తుంది. దీనికి, పల్లేరు, శొంఠి సమభాగాలుగా గ్రహించి వాటితో తయారైన కషాయాన్ని రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే నడుము నొప్పులు, కాళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతయ్.

వైశ్వానర చూర్ణము

సైంధవ లవణం 20గ్రా. కురసాని వాము 20గ్రా, వాము 30గ్రా, శొంఠి 50గ్రా, కరక్కాయ బెరడు 120గ్రా తీసుకొని మెత్తగా చూర్ణం చేసి జల్లెడబట్టి, వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండు పూటలా పూటకు ఐదుగ్రాముల మోతాదుగా మజ్జిగతోగానీ, వేడినీళ్ళతో గానీ పుచ్చుకొంటూ వుంటే ఆమవాతము, గుల్మాలు(ట్యూమర్స్ ప్లీహరోగాలు, మూత్రపిండ రోగాలు, మలబద్ధకము మొదలైన అనేక వ్యాధులు అణగారిపోతయ్.

ఆమవాతానికి శొంఠిలేహ్యం

శొంఠి చూర్ణం 320గ్రా, ఆవునెయ్యి 800గ్రా, పాలు 1280గ్రా, పటికబెల్లం 500గ్రా సిద్ధం చేసుకోవాలి. ముందుగా పాలు పొయ్యిమీద పెట్టి మరిగిన తరువాత అందులో పటిక బెల్లాన్ని కలపాలి. అవి రెండు కలిసిపోయి పాకం వచ్చిన తరువాత అందులో సిద్ధంగా వుంచుకున్న శొంఠి చూర్ణాన్ని, మరియు ఒక్కొక్కటి 40గ్రా. చొప్పున శొంఠిచూర్ణం, పిప్పళ్ళ చూర్ణం, మిరియాల చూర్ణం, దాల్చిన చెక్క చూర్ణం, ఆకుపత్రి చూర్ణం, నాగకేసరాల చూర్ణం ఇవన్నీ కలిపి బాగా కలబెట్టి చివరలో కరగబెట్టిన ఆవునెయ్యిని పోసి మళ్ళీ కలిపి శొంఠి లేహ్యాన్ని తయారు చేసుకోవాలి. దీనిని తక్కువ మోతాదుగా పూటకు 5 నుండి 10గ్రా. రెండు పూటలా మొదలు పెట్టి క్రమంగా కడుపులోని అగ్ని బలాన్ని బట్టి 20గ్రా. పెంచుతూ సేవిస్తూవుంటే, ఆమవాతము హరించిపోతుంది. శరీరానికి బలము, పుష్టి కలుగుతయ్. కాంతి ఓజస్సు పెరుగుతయ్. వెంట్రుకలు తెల్లబడటం కూడా పోగొట్టి శరీరానికి ఆరోగ్యాన్ని ఆనందాన్ని కలుగజేస్తుంది.

ఆమవాత రోగులు – పాటించవలసిన నియమాలు

★ ఆరోగ్య వంతులు భుజించినట్లుగా ఆహార పదార్ధాలను సేవించకూడదు. కడుపులోని ఆమం తొలగేంతవరకు పాత బియ్యపు నూకతో కాచిన పలుచటి జావలో కరక్కాయ చూర్ణం చిటికెడు, శొంఠి, చూర్ణం చిటికెడు , సైంధవ లవణం చిటికెడు కలిపి సేవిస్తూవుండాలి. కఠినమైన, అజీర్ణమైన ఆహార పదార్ధాలను పొరపాటున కూడా భుజింపకూడదు.



★ వాతహర తైలాలను నొప్పులున్న చోట్ల సున్నితంగా లేపనం చేసి జిల్లేడు ఆకులు, ఆముదపు ఆకులు, ఉమ్మెత్త ఆకులు, వావిలి ఆకులు ఇవన్నీ కలిపిగానీ వీటిలో ఏవి దొరికితే వాటిని గానీ కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి నీళ్ళలో వేసి మరగబెట్టి ఆ ఆవిరిని రోగి శరీరానికి తగిలేలా చేయాలి. తరువాత ఆదేనీటిలో నూలుగుడ్డ ముంచి పిండి, వాపులు, నొప్పులు వున్నచోట కాపడం పెట్టాలి. ఇలా ఆవిరి, కాపడం వంటి ప్రక్రియలతో ఆమవాత రోగికి చెమట తెప్పించాలి.

★ ఎప్పుడు తాగినా పలుచటి మజ్జిగలో కొద్దిగా కరకచూర్ణంగానీ, శొంఠి చూర్ణంగానీ, కలిపి తాగటం ఉత్తమం. పెరుగు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తినకూడదు.

★ చేపలు, మాంసము, గుడ్లు, దుంపలు, బెల్లము, పాలు, బచ్చలికూర, మినుములు, వాటితో తయారైన పదార్ధాలు పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి.

మూత్ర రోగాలు - ఆహార యోగాలు



మూత్రకృచ్ఛము అంటే ఏమిటి ?

మానవుల ప్రకృతి విరుద్ధమైన ఆహార విహార బేధాల వల్ల శరీరంలో అసమానమై ప్రకోపించిన వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు మూత్రాశయంలోకి చేరి మూత్రవిసర్జనకు అడ్డుతగులుతూ అతికష్టంగా కొద్ది కొద్దిగా మూత్రాన్ని వెలువరించటమే మూత్ర కృచ్ఛము అంటారు.

మూత్ర కృచ్ఛానికి కారణాలు

- ★ వాహనాల మీద ఎక్కువ దూరం ఎక్కువ సమయం ప్రయాణం చేయటం.
- ★ విపరీతంగా, ఎడతెరిపిలేకుండ రకరకాల వ్యాయామంగానీ, శారీరక శ్రమగానీ చేయటం,
- ★ తీక్షణ పదార్థాలైన ఆవ, కంద మొదలైన పదార్థాలను అతిగా తినటం.
- ★ అతిగా చేపలు, మాంసము తినటం , అతిగా మద్యపానం చేయటం, అజీర్ణం వలన ఆహారం జీర్ణంగాకుండ వుండటం

పెన్నేరుతో పేరెన్నికగన్నయోగం

పెన్నేరు,(అశ్వగంధ) తిప్పతీగ, శొంఠి, ఉసిరిక, పల్లేరు ఈ ఐదు పదార్థాలతో కలిపి తయారు చేసిన కషాయాన్ని రోజూ రెండు పూటలా రెండు ఔన్స్‌ల పరిమాణంలో సేవిస్తూవుంటే వాత దోషం వల్ల పుట్టి గజ్జలలోను,మూత్రాశయంలోను, మర్మాంగంలోను తీవ్రమైన బాధను కలిగించే వాతజ మూత్రకృచ్ఛ్రవ్యాధి హరిస్తుంది.

అతిమధురంతో - అతిసులువైన యోగం

అతిమధురం, నక్కదోసకాయలలోని గింజలు, మానుపసుపు ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా కలిపి బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో 10గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే, పిత్త (అగ్ని) దోషం వల్ల పుట్టి పసుపు రంగుతో రక్తంతో కూడి భరించలేని మంటతో మూత్రం విడుదలయ్యే పిత్తజ మూత్రకృచ్ఛ్రవ్యాధి హరిస్తుంది.

మాను పసుపుతో - మనోహరమైన యోగం

మానుపసుపు (మండపసుపు)చూర్ణం, ఉసిరిక చూర్ణం సమంగా కలిపి వుంచుకొని పూటకు 5గ్రా. మోతాదుగా తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే పైన చెప్పిన లక్షణాలు గల పిత్తజ మూత్రకృచ్ఛ్రవ్యాధి తగ్గుతుంది.

చిన్న ఏలకులతో - చెన్నైన యోగం

చిన్న ఏలక కాయల చూర్ణాన్ని 3 గ్రా. మోతాదుగా గోమూత్రంతో గానీ, అరటిదుంప రసంతోగానీ, కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే కఫ(నీరు) దోషం వల్ల పుట్టి మూత్రాశయం నుంచి మర్మాంగం వరకు వాపు బరువు కలిగి మూత్రం జిగురుగా కష్టంగా వెలువడే కఫజ మూత్రకృచ్ఛ్రవ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

బెల్లంతో - బలమైన యోగం

వేడిపాలల్లో తగినంత బెల్లము కొద్దిగా మిరియాల పొడి కలిపి రోజుకు రెండు లేక మూడు సార్లు తాగూతూవుంటే సకల మూత్రకృచ్ఛ సమస్యలను, వాత రోగములను కూడా ఇది జయిస్తుంది.

చెరకు రసంతో - చెలువైన యోగం

చెరకు రసంలో తేనె కలిపి రోజూ రెండు మూడు సార్లు తాగుతూ వుంటే దెబ్బతగలటం వల్ల కలిగిన ''అభిఘాత మూత్రకృచ్ఛ్రవ్యాధి'' తగ్గుతుంది.

పల్లేరుతో - పూలతేరువంటి యోగం

మలము బంధించటం వలన కలిగిన ''పురీషజ మూత్రకృచ్ఛ్రవ్యాధి'' కి పల్లేరు కాయలతో కాచిన కషాయంలో చిటికెడు యవక్షారమును (ఇది మూలికల షాపులో దొరుకుతుంది) కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే ఆ సమస్య అణిగిపోతుంది.

పాలతో- పూల పల్లకివంటి యోగం

పాలల్లో చిటికెడు ఏలకపొడి, చిటికెడు ఇంగువ పొడి, ఒక చెంచా నెయ్యి కలిపి రోజూ రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే, వీర్యబంధం వల్ల కలిగిన మూత్రకృచ్ఛ్రవ్యాధి తగ్గుతుంది.



కొండ పిండితో - కొలువైన యోగం

కొండపిండి (పిండి బెండ) దురదగొండి, రేల, దర్భ, కాశగడ్డి, పల్లేరు, కరక్కాయ, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణించి వుంచుకోవాలి. రోజూ పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా తేనెతో కలిపి రెండు లేక మూడు పూటలు సేవిస్తే మూత్రావయవాల్లో పుట్టిన రాయి అడ్డుపడటం వల్ల ఏర్పడిన అశ్మరీమూత్రకృచ్ఛ్రవ్యాధితో ఆఖరినిమిషాల్లో వున్న రోగి కూడా రక్షింపబడతాడు.

మూత్రకృచ్ఛసమస్యకు – మరికొన్ని సులువైన యోగాలు

★ దోసగింజలు - నువ్వులు సమంగా నూరి, నెయ్యి పాలు కలిపి సేవిస్తూవుంటే మూత్రకృచ్ఛం తొలగిపోతుంది.

★ త్రిఫలాల చూర్ణంలో కొద్దిగా ఉప్పుకలిపి, 10గ్రా. మోతాదుగా మంచినీళ్ళతో చేర్చి సేవిస్తూవుంటే మూత్రకృచ్ఛ సమస్య సమసిపోతుంది.

★ ఉసిరిక కాయలోని పప్పు, బెల్లము కలిపి దంచి వుంచుకొని, రోజూ పూటకు పదిగ్రాముల మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే మూత్రకృచ్ఛాన్ని హరింపచేసి, రక్తపిత్తాన్ని, దాహాన్ని, నొప్పులను కూడా పొగొట్టి అమితమైన వీర్య పటుత్వం కలిగిస్తుంది.

★ ఆవుపాలల్లో నిమ్మపండ్ల రసం చేర్చి రోజుకు నాలుగుసార్లు సేవిస్తే మూత్రకృచ్ఛము, మేహరోగాలు, మంటలు, స్త్రీల యోనిదోషాలు హరించిపోతయ్.



మూత్రకృచ్ఛంలో పాటించవలసిన నియమాలు

★ పాతబియ్యం అన్నం, బార్లీజావ తీసుకోవచ్చు.

★ పొట్లకాయ, పొన్నగంటికూర, దొండకాయ, ముదురుగుమ్మడికాయ, నక్కదోసకాయ, అరటిపువ్వు, పెసరకట్టు, పాలకూర తినవచ్చు.



★ ఆవు పెరుగు, బెల్లము, పంచదార, నెయ్యి, వాడుకోవచ్చు.

★ పనసపండు, ద్రాక్ష, ఉసిరికకాయ తినవచ్చు.

★ చల్లటినీరు తాగవచ్చు.

నిషేధించవలసిన పదార్ధాలు

★ నువ్వులు, ఆవాలు,మినుములు, నూనె, ఇంగువ, ఉప్పు, చేపలు, కంద మద్యపానం అతి వేడిని కలిగించే ఉష్ణ పదార్ధాలు,పులుపు పదార్ధాలు, బిర్యానీ వంటి ఆహారము, తాంబూలము నిషేధించాలి.





మూత్రాఘాత రోగాలు - ఆహార యోగాలు



మూత్రాఘాతం అంటే ?

అమితమైన వేదనతో కూడి మూత్రం బొట్టుబొట్టుగా రావటాన్నే మూత్రఘాతము అంటారు. పైన తెలిపిన మూత్రకృచ్ఛానికి ఇప్పుడు చెప్పిన మూత్రాఘాతానికి స్వల్పమైన తేడా మాత్రమే వుంటుంది.

మూత్రాఘాతం ఎందుకు కలుగుతుంది ?

మల మూత్రాలను, వీర్యవేగాన్ని, కొంతసేపు ఆపటం వలన, తీక్షణమైన ఆహారాలను భుజించటం వలన త్రిదోషాలు ప్రకోపించి మూత్రాఘాతము అనే వ్యాధిని కలిగిస్తయ్.

మూత్రాఘాతం లక్షణాలు

తీవ్రమైన పోటుతో కూడి మూత్రం బొట్లు బొట్లుగా విసర్జింపబడుతుంది. మూత్రం వచ్చేటప్పుడు, చెడిపోయిన వీర్యంతో కలిపి, ముందుగాని, వెనకగానీ, బూడిదకలిసిన నీరులాగా పడుతుంది.

ధనియాలతో - ఘనమైన యోగం

ధనియాలు, పల్లేరు కాయలు సమంగా కలిపి కాచిన కషాయం వడపోసి పూటకు రెండు ఔన్సుల మోతాదుగా దానిలో కొంచెం నెయ్యి కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే మూత్రాఘాతము మూత్రకృచ్ఛము, వీర్యదోషాలు తొలగిపోతయ్.

పల్లేరుతో - పలికే యోగం

పల్లేరు మొక్కను సమూలంగా తెచ్చి కడిగి దంచి నీళ్ళలో కలిపి కషాయం కాచి వడపోసి చల్లార్చి, అందులో పంచదార, తేనె కలిపి రెండు ఔన్స్‌ల మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగుతూవుంటే మూత్రాఘాతం మాయమవుతుంది.

నాభికి (బొడ్డుకు) లేపనం

నిమ్మచెట్టు వేరును బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో కలిపి నూరి ఆ గంధాన్ని బొడ్డు మీద లేపనం చేస్తే మూత్రాఘాతం అణిగిపోతుంది.



మధుమేహము

మేహరోగము అంటే ?

మేఢ్రము అంటే మర్మాంగం అని అర్థము. మేఢ్ర శబ్దరూపాంతరమే మేహము. మేఢ్రం ద్వారా విసర్జింపబడే మూత్రానికి కలిగే వ్యాధి కాబట్టి దీనికి మేహవ్యాధి అనే పేరు వచ్చింది.

మేహరోగాలు ఎన్ని రకాలు ?

శరీరంలో శ్లేష్మ దోషం వల్ల 10 రకాల మేహవ్యాధులు, పిత్త దోషం వల్ల 6 రకాల మేహవ్యాధులు, వాత దోషం వల్ల 4 రకాల మేహవ్యాధులు జనిస్తయ్. వీటిలో మొదటి 10 రకాల మేహాలు సులభంగా పరిష్కారమవుతయ్. తరువాత చెప్పిన 6 రకాల పిత్తజ మేహవ్యాధులు ఎంతోకష్టపడి పరిష్కరించుకోవచ్చు. మూడవ రకమైన 4 విధాల మేహవ్యాధులు అసాధ్యాలు.

అసాధ్య మేహ రోగాలు

1) **మజ్జామేహము** :- మజ్జ అంటే ఎముకల లోపల వుండే మూలుగు. మూత్రం మజ్జతో సమానమైన రంగులోగానీ లేక మజ్జతో కూడిగానీ విసర్జింపబడుతూవుంటుంది.

2) **వసామేహము** :- వస అంటే కొవ్వు, మూత్రము కొవ్వుతో సమానమైన రంగుతోగాని, కొవ్వుతో కలసిగానీ విసర్జింపబడుతూవుంటుంది.

3) **హస్తి మేహము** :- హస్తి అంటే ఏనుగు. మదించిన ఏనుగు మదజలంతో సమానంగా, మూత్రం ఆగిఆగి కొద్దికొద్దిగా విసర్జింపబడుతుంటుంది.

4) **మధుమేహము** :- మధు అంటే తేనె అని అర్థం. మూత్రం తేనెలాగా విసర్జింపబడుతూ వుంటుంది. మూత్రం పోసిన చోట చీమలు, ఈగలు ముసురుతయ్.

మేహరోగం ఎందుకు వస్తుంది ?

★ ఎక్కువగా కొత్తబియ్యం అన్నం, తెల్లగా మరపట్టిన బియ్యం తినటం (తెల్లబియ్యం తింటే తీపిరోగం తప్పదు)

★ రోజూ రెండు పూటలా ఎక్కువ పెరుగుతినే అలవాటు సంవత్సరాలుగా కలిగి వుండటం.

★ నియమబద్ధంగా పరిమితంగా కాక, విపరీతంగా మద్యపానానికి అలవాటు పడటం.

★ కలుషితమైన రసాయనాలతో కూడిన అశుభ్రమైన నీటిని అమితంగా తాగటం.

★ తీపి పదార్థాలను మాత్రమే ఎక్కువగా తింటూ మిగిలిన రుచులను తినకపోవటం.

★ మొదలైన కారణాల వలన 20 రకాల మేహవ్యాధులు కలుగుతున్నయ్యని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు.

ఆధునిక యుగం – మధుమేహరోగం

ఈ ఆధునిక యుగంలో మేహవ్యాధులు అంటువ్యాధులను మించిన వేగంతో మనిషి మనిషిని ఆవహిస్తున్నయ్. ఎవరిని కదిలించినా ''నాకు ఈ మధ్యనే షుగర్ ట్రేస్ అవుట్ అయ్యిందండి'' అనే మాటలు వినిపిస్తున్నయ్. ఇంత విస్తృతంగా మేహరోగాలు విజృంభించటానికి గల కారణాలను విశ్లేషించుకొని, మనం చేస్తున్న పొరపాట్లను తెలుసుకొని సరిదిద్దుకోవటం ద్వారా ఈ వ్యాధికి దూరంగా వుండవచ్చు.



ఆహారంలో పొరపాట్లు– మధుమేహానికి మెట్లు

ఆహార సేవనలో జరిగే లోపాలవలనే అన్ని రోగాలు కలుగతయ్యనే నిజం ప్రతి ఒక్కరికి తెలుసు. అయినా కూడా ఆహారాన్ని సరిచేసుకోకుండ రోగాలు పుట్టి ఆసుపత్రుల పాలై ''నీ అలవాట్లు మానుకోకపోతే నీ ప్రాణాలకే ప్రమాదం'' అని వైద్యులు వార్నింగ్ ఇచ్చావరకు చాలామంది తమ విధానాలు మార్చుకోరు. శరీరం రోగాలతో చిన్నాభిన్నం అయిన తరువాత మార్చుకుంటే మాత్రం ఏం ప్రయోజనం వుంటుంది ? ఆలోచించండి

మనదేశంలో జనాభాను, మాంసాహారులు, శాఖాహారులుగా విభజించి, చూస్తే మాంసాహారుల్లో ఎక్కువమంది మేహరోగులు, శాకాఖారుల్లో తక్కువ మంది మేహరోగులు కనిపిస్తారు. మరోవిధంగా మన జనాభాను శారీరక శ్రమచేసేవారు శారీరక శ్రమ చేయనివారు అని విభజిస్తే శారీరక శ్రమ చేసేవారిలో అతికొద్ది మంది మేహరోగులు, శారీరక శ్రమ చేయనివారిలో అత్యధిక సంఖ్యలో మేహరోగులు కనిపిస్తారు. మరోవిధంగా ధనిక వర్గాలు, పేదవర్గాలు అని విభజిస్తే పేద ప్రజలలో కన్నా ధనిక వర్గ ప్రజలలోనే ఎక్కువ మంది మేహరోగులు మనకు దర్శనమిస్తారు. ఎందుకీ విభజన అంటే మనల్ని మనం సరిదిద్దుకోవటానికే గానీ, వేలెత్తి చూపించటానికి, విమర్శించటానికి కాదని మా ప్రియ పాఠకులు అర్థంచేసుకోవాలి.

ప్రకృతి మానవులకు అనేక రకాల రుచికరములైన పండ్లను, ధాన్యాలను కూరగాయలను, ఆకుకూరలను ఇచ్చింది. వీటిలో వున్నంత శక్తి ఏ ఇతర ఆహారాల్లోను వుండదు. ఈ విధమైన సాత్వికాహారాన్ని భుజించటానికి మాత్రమే మనశరీరంలోని జీర్ణవ్యవస్థ శక్తి కలిగి వుంటుంది. తిన్న ఆహారం16 గంటల్లో జీర్ణమై రస రక్తాది సప్త ధాతువులుగా మారి శరీరానికి అవసరమైన సర్వశక్తుల్ని సమకూరుస్తుంది. అలా 16 గంటల్లో జీర్ణం కావాలంటే శాఖాహారమే

జీర్ణమవుతుంది గానీ, మాంసాహారం కాదు. మాంసాహారం జీర్ణం కావటానికి కనీసం 36 గంటల సమయం పడుతుంది. అదీ శారీరక శ్రమ చేసేవారికి, ఏశ్రమా చేయకుండా కేవలం కూర్చొని పనులు చేసేవారికి మాంసాహారం జీర్ణం కావటానికి 48 గంటలు పైనే సమయం అవసరమవుతుంది. ఒకసారి తిన్న ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణమై ఆకలి కలిగి, పరిశుద్ధమైన తేన్పులు వచ్చిన తరువాత మళ్ళీ భుజించాలి. కానీ మనం అంత అవకాశం ఇవ్వటంలేదు. ఉదయం ఇడ్లీనో, అట్లో, ఉప్మానో ఏదో ఒక పదార్థం తింటున్నాం. మధ్యాహ్నం భోజనం చేస్తున్నాం. మళ్ళీ రాత్రి భోజనం చేస్తున్నాం. ఈ మధ్య మధ్యలో టీలు, కాఫీలు, కూల్‌డ్రింక్‌లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, సమోసాలు మొదలైన చిరుతిండ్లు తింటున్నాం. కానీ ఒక్కగంట కూడా కనీస వ్యాయామం గానీ, శారీరక శ్రమ గానీ చేయటంలేదు. ఇలా తిన్న శాకాహారమే జీర్ణం కాక, మలబద్ధకం ఏర్పడి నానా అవస్థలు పడుతుంటాం. ఇక ఇదే పద్ధతిలో మాంసాహారం తింటే మన శరీరస్థితి ఎంత విషమంగా వుంటుందో మీరే నిర్ణయించుకోండి.

వందగ్రాముల పంచదార తింటే మనమూత్రంలో ఎంత చక్కెర కనిపిస్తుందో వందగ్రాముల మాంసం తిన్నా అంత కన్న ఎక్కువ చక్కెర మూత్రంలో కనిపిస్తుంది. అంటే పంచదార కంటె మాంసం ద్వారానే అధిక చక్కెర తయారవుతుందని ఆధునిక వైద్య శాస్త్రవేత్తలు కూడా నిర్ధారిస్తున్నారు. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు జిహ్వా చాపల్యాన్ని అణుచుకొని మాంసాహారాన్ని పూర్తిగా మానివేసి, శాఖాహారాన్ని భుజించటం అలవాటు చేసుకుంటే మధుమేహ మహమ్మారి కోరలకు బలికాకుండా తమనుతాము కాపాడుకోవచ్చు.

శాకాహారుల్లో కూడా మధుమేహం ఎందుకొస్తుంది ?

శాకాహారుల్లో కూడా ఈనాడు మెజారిటీ ప్రజలు మేహ వ్యాధులకు గురి అవుతున్నారు. దానికి కారణాలను విశ్లేషిస్తే, ఈనాడు శాకాహార పదార్థాలన్నీ, విష కలుషితమైన రసాయనక ఎరువులతో పండుతున్నయ్ సహజమైన నిరపాయకారమైన సేంద్రియ ఎరువులతో ఆకుకూరలు కాయగూరలు, పప్పు ధాన్యాలు దినుసులు పండించటం లేదు.

పురుగులను చంపటానికి వాడే రసాయనక మందులు, ఆ మందులతో పండిన బియ్యాన్ని తినే మనుషులను కూడా రకరకాల వ్యాధులతో చంపివేస్తయ్ అనే వాస్తవాన్ని ఇటు ప్రజలు కానీ అటు ప్రభుత్వాలు కానీ ఎవరూ పట్టించుకోవటం లేదు. ఇలాంటి విషకలుషితమైన ఆహార పదార్థాలు సక్రమంగా జీర్ణంకాక, శరీరానికి హానికలిగించే అన్యపదార్థాల పేరుతో శరీరమంతా పేరుకుపోతయ్. క్రమంగా ఈ విషాలు సప్త ధాతువుల్లోను, సర్వ అవయవాల్లోను చేరి, వాత, పిత్త, కఫ దోషాలను ప్రకోపింపచేసి అన్నీ రోగాలకు మూలమవుతున్నయ్. శాకాహారుల్లో కూడా మధుమేహరోగాలు రావటానికి ఇదొక కారణం అని చెప్పవచ్చు.

శ్రమ చేయకపోవటమే సుఖమనుకుంటున్నారా ? కాదు, అదే మధుమేహానికి మూలం

ఈనాడు చాలామంది శారీరక శ్రమ చేయకుండ హాయిగా కూర్చొని పనిచేయటమే గొప్ప వరం అని భావిస్తున్నారు. కానీ నిజానికి అదే ఆరోగ్యానికి శాపం అని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. ఉద్యోగాలు చేసేవారు కానీ,

వ్యాపారాలు చేసేవారు కానీ, ఉదయం ఇంటినుండి స్కూటర్ మీదనో, కారు మీదనో, లేక సిటీ బస్‌లోనే ఆ ప్లేస్‌కు చేరటం అక్కడ కూర్చుని పనిచేయడం, సాయంత్రం మళ్ళీ వాహనాలలో ఇంటికి రావటం, తినటం, నిద్రపోవటం జరుగుతుంది.

అలాగే ఇండ్లలో వుంటే స్త్రీలకు వళ్ళు వంచి పనిచేసే అవసరం లేకుండపోయింది. ఏ చిన్న పనులున్నా అవి చేయటానికి పనిమనుషు లుంటున్నారు. వాషింగ్‌మిషన్లు, క్లీనింగ్‌మిషన్లు, ఫ్రిజ్‌లు, కుక్కర్లు, గ్యాస్ స్టవ్‌లు వంటివి వాడకంలోకి రావటం స్త్రీలకు శారీరక శ్రమ తగ్గటం అదే వారి అనారోగ్యానికి మూలకారణం అవుతున్నయ్. అంతేగాకుండ టి.విలు వచ్చిన తరువాత ఎక్కువ గంటలు వాటి ముందు కూర్చుని వుండటం వలన కూడా స్త్రీల శరీరాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. ఈ అదనపు కొవ్వు పెరగటమే స్త్రీలలోగానీ,పురుషులలోగానీ మధుమేహం



వంటి రోగాలు రావటానికి రెండవ ప్రధాన కారణం అవుతున్నయ్.

ఈ లోపాలతోపాటు వేళకు భోజనం చేయకపోవటం, తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాకముందే మళ్లీ భుజించటం, రాత్రిళ్ళు మరీ ఆలస్యంగా భుజించటం, భుజించిన వెంటనే నిద్రించటం వంటి అనేక పొరపాట్ల వల్ల శరీరాలు రోగగ్రస్తమౌతున్నయ్.

కాఫీ, టీ, కూల్‌డ్రింక్స్ తెల్ల, పాలిష్‌బియ్యం, మానకపోతే మధుమేహానికి గురికాక తప్పదు.

ఈనాడు చాలామంది రోజుకు నాలుగైదుసార్లు గానీ ఇంకా ఎక్కువ సార్లు గానీ కాఫీ, టీలు, తాగటానికి అలవాటుపడ్డారు. కొందరు పదే పదే కూల్‌డ్రింక్‌లు తాగటం, ఇంటికి వచ్చిన వారికి కూడా కూల్‌డ్రింక్‌లు పంచటం సహజమైపోయింది. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో పరిమితంగా తాగటం పరవాలేదు గానీ పంచదారతో కలిపిన పదార్థాలను పదే పదే తినటం మధుమేహానికి స్వాగతం పలకటమే అవుతుంది.

ఇక మధుమేహరోగం పెరగటానికి ఈనాడు మనం తినే తెల్లబియ్యమే ప్రధానకారణం. అన్నం తెల్లగా వుండాలనే పొరపాటు భావన మనలో వుండటం వల్ల దంపుడు బియ్యాన్ని తినటం మాని వేశాము. కేవలం పిండి పదార్థాలు కల తెల్ల బియ్యాన్ని సంవత్సరాల తరబడి తినటం వలన ఎక్కువమంది మధుమేహానికి గురి అవుతున్నారు. బియ్యం మీద వుండే క్షారవంతమైన, శక్తివంతమైన తవుడును తీసివేయకుండ ముడిబియ్యాన్ని తినటం అలవాటు చేసుకోవాలి. లేదా ముడి గోధుమలను తెచ్చి నూకలాగా విసిరి ఆ నూకతో ఆహార పదార్థాలను తయారుచేసుకొని తినవచ్చు.

జొన్నలు, రాగులు (తవిదెలు) సజ్జలు, మొదలైన ధాన్యాలను ఆహారంగా వాడిన రోజుల్లో మధుమేహం లేదు. ఆ రోజుల్లో కూడా మూడు పూటలా బియ్యాన్ని మాత్రమే తినే సంపన్న వర్గాల వారికే ఈ వ్యాధి వుండేది.

కాబట్టి మధుమేహం వచ్చిన వారు వస్తుందేమోనన్న సందేహం వున్నవారు తెల్లబియ్యాన్ని పూర్తిగా మానివేసి పైన పేర్కొన్న ధాన్యాలను వాడటం ప్రారంభించాలి.

కేవలం మానసిక శ్రమతో జీవితం గడిపే వారిలోనే మధుమేహం విశ్వరూపం దాలుస్తుంది. అందువల్ల ఎవరికి వారు తమ తమ శరీర పరిస్థితిని బట్టి రోజూ నాలుగైదు కిలోమీటర్లు నడవటంగానీ, లేక ఇంటిలోనే యోగాసనాలు, సూర్యనమస్కారాలు చేయటంగానీ, లేదా ఇంట్లోనే మొక్కలు నాటటం వాటికి నీళ్లు పోయటం వంటి పనులతోగానీ శరీరానికి కనీస శ్రమను కలిగించాలి. ప్రకృతి, చెమట చిందించేవాడికే ఆరోగ్యం అందిస్తుందనే వాస్తవాన్ని గ్రహించి జీవన విధానంలో మార్పులు చేసుకోవటం ద్వారా మధుమేహాన్ని ఎవరికి వారే అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు. మిగిలిన వారు ఆ వ్యాధి రాకుండా తమను తాము కాపాడుకోవచ్చు.

గతి తప్పుతున్న నిద్రా నియమాలు

సృష్టిలో పవలు, రాత్రి ఎందుకేర్పడినయ్ ? పగలు పనిచేయటానికి, రాత్రి నిద్రించటానికి ఏర్పడినయ్. కానీ మనలో చాలామంద సృష్టికి విరుద్ధంగా పగలు నిద్రపోతూ, రాత్రి ఎక్కువ సేపు మేల్కొంటూ తమ ఆరోగ్యాన్ని తామే నాశనం చేసుకొంటున్నారు. అర్ధరాత్రి వరకు మేల్కోవటం, బారెడు పొద్దెక్కేవరకు నిద్ర లేవకపోవటం సహజమైపోయింది. కొందరు పగలు, రాత్రి అనే బేధం లేకుండా అతి నిద్రకు అలవాటుపడుతున్నారు. మరి కొందరు పగలు రాత్రి ఏవో పనులు కల్పించుకుంటూ కనీస నిద్రకు కూడా దూరమౌతున్నారు. అతి నిద్ర వల్ల కొవ్వు పెరుగుతుంది. అల్ప నిద్ర వల్ల కొవ్వు కరుగుతుంది. ఈ రెండు రకాల అనారోగ్యాలు కూడా మధుమేహానికి దారితీస్తయ్ కాబట్టి, ప్రతి ఒక్కరు కనీసం రోజుకు 6 నుండి 7 గంటల పాటు నిద్రపోవటానికి ప్రయత్నించి మధుమేహాన్ని నిరోధించుకోవాలి.

శృతి మించిన సంభోగం

వేసవికాలంలో శక్తి క్షీణింపుదశలో వుంటుంది. కాబట్టి పదిహేను రోజులకు ఒకసారి సంభోగం చేయాలని, వర్షాకాలంలో శక్తి మధ్యమంగా వుంటుంది కాబట్టి ఆకాలంలో వారానికి ఒకసారి సంభోగం చేయాలని, శీతాకాలంలో శక్తి సమృద్ధిగా వుంటుంది. కాబట్టి ఆకాలంలో రోజూ ఒకసారి సంభోగం చేయవచ్చని ఆయుర్వేద శాస్త్రకారులు నిర్ధారించారు. కానీ ఎవరూ ఈ నియమాలు పాటించటం లేదు. అన్ని కాలాల్లోను అమిత సంభోగానికి అలవాటుపడిపోయారు. అన్ని కాలాల్లోను అమిత సంభోగానికి అలవాటుపడిపోయారు. అమిత సంభోగం వల్ల వీర్యం క్షీణించి ధాతువులు క్షయించి మేహరోగం సంప్రాప్తిస్తుంది. అంతేగాకుండా ఎడ తెరిపి లేకుండా రతిక్రీడల్లో మునిగి తేలటం వల్ల మూత్రావయవాలశక్తి క్షీణించి సడలిపోతయ్. దానివల్ల మూత్రం

సక్రమంగా వెడలలేక, రక్తంతో కలిసి పైత్యకోశంలోకి చేరుతుంది. పైత్యకోశంతో పాటు హృదయము కూడా దూషించబడి సవాయి, కుష్టు రోగాలతోపాటు మధుమేహం కూడా సంప్రాప్తిస్తుంది. కాబట్టి మధుమేహం రాకుండ దేహాన్ని కాపాడుకోవాలనుకునేవారు అమిత సంభోగాన్ని ఆచరించకూడదు.

శుక్రమేహానికి – పచ్చిపాలతో పచ్చపచ్చని యోగం

అప్పుడే తీసిన పచ్చి ఆవుపాలు పావులీటర్ మోతాదుగా తీసుకొని అందులో మరో పావులీటర్ మంచినీళ్ళు కలిపి ఒక మోతాదుగా రోజూ ఉదయం పూట తీసుకొంటూవుంటే క్రమంగా, మూత్రం పీర్యంలాగా గానీ పీర్యంతో కలిసిగానీ విసర్జింపబడే శుక్రమేహం తగ్గిపోతుంది.

ముదిరిన మేహ రోగాలకు మేడిపండ్లతో మేలైన యోగం

బాగా పండిన మేడి(అత్తి) కాయలను తెచ్చుకొని రెండుపూటలా పూటకు 20గ్రా మోతాదుగా 3 గ్రా. సైంధవ లవణం కలిపి తింటూవుంటే, క్రమంగా ముదిరిపోయి అసాధ్యంగా వున్న మేహరోగాలన్నీ కుదురుకుంటయ్.



ఉసిరికతో ఉత్తమయోగం

పచ్చి ఉసిరిక కాయలు దొరికే కాలంలో ఉసిరిక రసంతోటి, మిగిలిన కాలంలో ఎండిన ఉసిరిక బెరడుతో కాచిన కషాయంతోటి 100గ్రా. మోతాదుగా తీసుకొని అందులో 5 గ్రా. పసుపు, 10గ్రా. తేనె కలిపి రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే మేహరోగాలు హరించిపోతయ్.

తిప్పసత్తుతో – తప్పని యోగం

తిప్పతీగనుండి తయారైన దే తిప్పసత్తు. ఇది మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీనిని పూటకు ఒక గ్రాము మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తూవుంటే మేహరోగాలు కుదురుతయ్.

రక్తమేహానికి – ఉత్తరేణితో ఉత్తమయోగం

పచ్చి ఉత్తరేణి ఆకు దంచి రసం తీసి ఆ రసం 20గ్రా. తీసుకొని అందులో 2గ్రా. మిరియాల చూర్ణం కలిపి ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే, మూత్రము దుర్వాసనగా వేడిగా రక్తంలాగా వెలువడే రక్త మేహవ్యాధి హరించిపోతుంది.

త్రిఫల చూర్ణంతో – తిరుగులేని యోగం

ఒక భాగం కరక్కాయ బెరడు, రెండుభాగాలు తానికాయ బెరడు, నాలుగు భాగాలు ఉసిరిక కాయబెరడు, ఈ మూడు కలిపి దంచిన చూర్ణమే త్రిఫల చూర్ణం అంటారు. దీనిని నియమబద్ధంగా మధుమేహరోగులు అన్ని ఋతువుల్లోను తీసుకోవచ్చు. దీనిని మధుమేహంలేని వారు కూడా ముందు జాగ్రత్తచర్యగా వాడుకోవచ్చు. ఇది వాడటం అలవాటు చేసుకుంటే ఏ వ్యాధి కలగకుండ కూడా శరీరాన్ని రక్షించుకోవచ్చు. దీనిని ఉదయం పరగడుపున మళ్లీ రాత్రి నిద్రపోయేముందు అరటీ స్పూన్ మోతాదుగా మొదలు పెట్టి క్రమంగా పెంచుతూ ఒక టీ స్పూన్ వరకు గోరు వెచ్చని నీటితో తీసుకోవచ్చు.

మధుమేహానికి – మర్రి బెరడుతో మంచియోగం



మర్రిచెట్టు బెరడు , జువ్విచెట్టు బెరడు, మామిడి చెట్టు బెరడు, నేరేడుచెట్టు బెరడు, తెల్లచంద్ర చెట్టు చేవ, రావి బెరడు, మేడిబెరడు, మారేడు బెరడు కొండపిండివేళ్ళు వీటన్నింటిని తెచ్చుకొని దంచి ఎండబెట్టి చూర్ణం కొట్టి వస్త్రకాయం పట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ పూటకు 100గ్రా. చూర్ణాన్ని 960 గ్రా. నీళ్ళలో వేసి మరగబెట్టి 80గ్రా. కషాయం మిలిగేలా దించి వడపోసి చల్లారిన తరువాత తాగుతూవుంటే అతిమూత్రము, మధుమేహము హరించి పోతయ్. శరీరానికి అమితమైన బలిష్ఠత, గట్టిదనం మంచిరంగు కూడా కలుగుతయ్.

అయితే ఇది తాగేటప్పుడు శరీరానికి అలవాటయ్యేవరకు, కొంతమందికి మలబద్ధకం సమస్య రావచ్చు. అందువల్ల రాత్రిపూట నిద్రపోయే ముందు ఒక టీ స్పూన్ త్రిఫలా చూర్ణాన్ని పావు గ్లాస్ గోరువెచ్చని నీళ్ళతో కలపి వాడుకుంటూ వుంటే ఆ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. దీని ప్రభావం వల్ల కూడా మధుమేహం అతిమూత్రం ఇంకా త్వరలో అదుపులోకి వస్తయ్.

నారింజరసంతో – నాణ్యమైన యోగం

ప్రతి రోజూ ఉదయం పూట ఐదు కిలోమీటర్లు నడిచి, తరువాత మూడు నారింజకాయల రసాన్ని ఒక మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే మధుమేహం మాయమౌతుంది.

వెలగపండుతో –వెలలేని యోగం

వెలగపండ్లు చాలామందికి తెలిసినవే, వీటి కాయలతో పచ్చడికూడా చేస్తారు. మార్కెట్‌లో దొరుకుతయ్. వారానికి ఒక వెలగపండు తింటూ వుంటే మూత్రంలో పడిపోయే చక్కెర త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

తంగేడి పూలతో – తగువైన యోగం

తంగేడు పూలు తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణంచేసి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని 20గ్రా మోతాదుగా అరలీటరు నీళ్ళలో వేసి పావు లీటర్ కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి అందులో అరపావులీటర్ ఆవుపాలు, 20గ్రా. తేనె కలుపుకొని రోజుకొకసారి తాగుతూవుంటే అతిమూత్రవ్యాధి మూత్రంలో సుద్ద పోయే సమస్య, మూత్రంలో చక్కెర సమసిపోతయ్.

పల్లేరుతో – పసందైన యోగం

పల్లేరు చెట్టు ఆకులు తెచ్చి నీళ్ళు కలపకుండ దంచి రసం తీసి వడపోసి పూటకు ఒక ఔన్స్ నుండి రెండు ఔన్స్‌ల మోతాదుగ, రెండు లేక మూడు పూటలా సేవిస్తూవుంటే అన్ని రకాల మూత్ర రోగాలు క్రమంగా మటుమాయమౌతయ్. మూత్ర వ్యవస్థ మొత్తం పరిశుభ్రం అవుతుంది. శరీరానికి మంచిబలము, పటుత్వము, వీర్యశక్తి పెరుగుతయ్.

బొప్పాయి – వేప – అంజూర్ పండ్లు



★ ప్రతిరోజూ నియమపూర్వకంగా బొప్పాయి పండు ముక్కలు తింటూ వుంటే మూత్రావయవాలన్నీ శుద్ధి జరిగి, మూత్రద్వారంలో పుట్టే వ్రణాలు, మూత్రం బంధించటం వంటి సమస్యలు హరించి మూత్రం ధారాళంలా వెలువడుతుంది.

★ ప్రతి రోజూ ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు పది వేప పండ్లు తింటూవుంటే సకల మూత్ర రోగాలు సమసిపోతయ్.

★ అంజూర్ పండును ప్రతి రోజూ నియమ పూర్వకంగా తింటూవుంటే మూత్రంలో రాళ్ళు అడ్డుపడే అశ్మరీ వ్యాధి హరించిపోతుంది.



నీరుల్లితో – నేర్పైన యోగం

నీరుల్లిపాయ- (ఆనియన్)ను సన్నటి ముక్కలు ముక్కలుగా తరిగి 20గ్రా. మోతాదుగా ఒక కప్పు పెరుగులో కలుపుకొని ఉదయం పూట తింటూ వుంటే క్రమంగా మూత్రం అడ్డుపడే రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

బచ్చలి ఆకుతో – బలేయోగం

పెద్దబచ్చలి ఆకు దంచి రసం తీసి 20గ్రా.మోతాదుగా ఉదయం పరగడుపున తాగుతూ వుంటే మూత్రంలో ఏర్పడే రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

ముల్లంగితో ముదమైన యోగం

నాటు ముల్లంగి దుంపలు తెచ్చి దంచి రసం తీసి వడకట్టి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో ఒక ఔన్స్ నుంచి రెండు ఔన్స్‌ల వరకు తాగుతూవుంటే మూత్రబంధము , మూత్రంలో రాళ్ళు హరించిపోతయ్.

ఉలవలతో – ఉచితమైన యోగం

ఉలవలు నానబెట్టి కషాయం కాచి అంటే ఉలవకట్టు తయారుచేసుకొని, రోజూ పూటకు 10గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే మూత్ర బంధం, మూత్రంలో రాళ్ళు తగ్గిపోతయ్.



మందారాలతో – మనసైన యోగం

మూడు, నాలుగు మందార పూలను ఒక గ్లాస్ నీళ్ళలో వేసి సగం నీళ్ళు మిగిలేలా మరగబెట్టి వడపోసి రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే సకల మూత్రరోగాలు సమసిపోతయ్.

కాకరతో – ఆకరమైన యోగం

ప్రతిరోజూ సాయంత్రం పూట కాకరకాయలరసం పదిగ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తూ ముడి గోధుమల పిండితో తయారైన రొట్టెలలో కొంచెం వెన్న కలుపుకొని తింటూ వుంటే మూడు లేక నాలుగు వారాల్లో మధుమేహం పూర్తిగా అదుపులోకి వస్తుంది.

దొండాకుతో– దండైన యోగం

దొండచెట్టు ఆకురసంగానీ, లేక దొండ తీగల రసంగానీ తీసుకొని రోజూ ఉదయం పూట పరగడుపున 20గ్రా. మోతాదుగా తాగుతూవుంటే క్రమంగా మధుమేహం కుదురుకుంటుంది.

మేహ రోగులు పాటించవలసిన నియమాలు

★ పాత బియ్యము దంచినవి లేదా, ఒక పట్టు తగ్గించి పట్టించిన ముడి బియ్యము పాతవి మాత్రమే ఒక పూట ఆహారంగా తీసుకోవాలి.

★ ఉదయం పూట రాగి జావ తప్పనిసరిగా తాగాలి కరివేపాకు కారంపొడి ఆవు నెయ్యిలతో కలిపి కొంత, పలుచటి మజ్జిగతో కలిపి కొంత సేవించాలి.

★ మధ్యాహ్నం పూట జొన్న లేక సజ్జలతో తయారైన రొట్టెలు లేదా అంబలి లేదా ముద్ద తినటం చాలామంచిది.

★ పాత ముడి గోధుమలను మరాడించుకొని దానితో రొట్టెలు గానీ, జావగానీ, చేసుకొని తినాలి. బార్లీపిండి, శనగపిండి గోధుమపిండి సమంగా కలిపి, వాటితో కొంచెం వాము, జిలకర, మిరియాల పొడి కలిపి రొట్టెలు చేసుకొని తినటం చాలా ఉత్తమం.

★ పెసర పప్పు, కట్టు, శనగ పప్పు, కట్టు పాత కందిపప్పు, కట్టుతినవచ్చు.

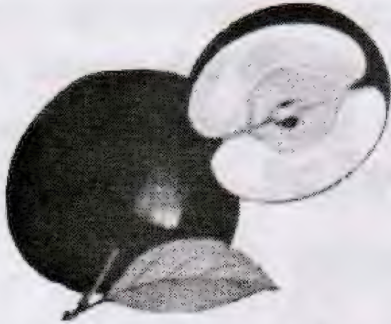
★ ఆవుపాలు, ఆవు పెరుగు, ఆవునెయ్యి , ఆవు మజ్జిగ వాడవచ్చు.

★ వెలగపండు పచ్చడి, వెలగపండ్లతో కాచిన చారు, పాత చింతపండుతో కాచిన పలుచటి చారు తినవచ్చు.

★ పొట్లకాయ, బీరకాయ, అరటి పువ్వు, ఆరటిదూట, లేత అరటికాయ, ఆనబకాయ, దోసకాయ, కాకరకాయ, లేత మునగకాయలు , దొండకాయ, క్యాబేజి, టమోటా కూరలు తినవచ్చు.

★ లేత మునగ ఆకుకూర, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర తినవచ్చు.

★ పాత ఉసిరి, నిమ్మ, దబ్బ, చింత పచ్చళ్లు తినవచ్చు.







★ బత్తాయి, నారింజ, ఏపిల్, బొప్పాయి, ద్రాక్ష, దానిమ్మ పండ్లు వాడుకోవచ్చు.

★ కాచి చల్లారిన నీళ్ళనే తాగుతూ ఆ నీళ్ళతోనే స్నానం కూడా చేస్తూవుండాలి.



మేహ రోగులు – పాటింపకూడనివి

★ గేదె పెరుగు, మద్యపానము, బెల్లము, పంచదార, గేదెనెయ్యి, గేదె పాలు, ఇంగువ, వెల్లులి, చేపలు, ఆవాలు, నువ్వులు, పిండివంటలు, వేడి చేసే పదార్థాలు, ఎక్కువఉప్పు, కారము, కోడిమాంసము, పనసపండు, గుమ్మడికాయ, కంద, ఆలుగడ్డలు, పగటినిద్ర, రాత్రి మేల్కొవటం, ఎక్కువగా అలసిపోయే పనులుచేయటం, ఎక్కువగా సంభోగంలో పాల్గొనటం. ఆకలి వేసినప్పుడు ఆహారం తినకపోవటం ఇవన్నీ వెంటనే వదలిపెట్టవలసిన అంశాలు.

చర్మ వ్యాధులు

చర్మవ్యాధులకు కారణాలు

★ ఒక దానితో ఒకటి పడని విరుద్ధమైన స్వభావాలు గల, పాలు చేపలు, పాలు పెరుగు, మొదలైన పదార్థాలను అధికంగా తినటం.

★ మలము, మూత్రము, వాంతి, అపానవాయువు మొదలైన సహజ వేగాలను కొంత సమయం పాటు బలవంతంగా ఆపటం.

★ బాగా ఆహారాన్ని తిన్నవెంటనే కొంతసేపైన విశ్రాంతి తీసుకోకుండా ఎండలో నడవటం

★ అన్నం తిన్న వెంటనే వ్యవధి లేకుండ విపరీతమైన శారీరక శ్రమ గానీ, వ్యాయామం గానీ చేయటం.

★ చల్లని నీళ్ళు, పానీయాలు, తాగి వెంటనే టీ, కాఫీ వంటి వేడి పదార్థాలను సేవించటం, లేదా చల్లని గాలులు వీచే ఏ.సి. గదుల నుండి ఒకసారి అమితమైన వేడిగా వున్న ఎండలోకి వచ్చి ఎక్కువ సేపు గడపటం

★ ఎక్కువ రోజులు ఉపవాసం చేయటం, లేదా అల్పమైన భోజనం చేయటం.

★ బాగా ఎండలో తిరిగివచ్చి కొంచెం సేపైనా ఆగకుండ చల్లటినీళ్ళు తాగటం, లేదా చల్లని గాలిని అనుభవించటం లేదా వెంటనే చల్లని నీళ్ళతో స్నానం చేయటం.

★ కొత్త ధాన్యాలను, పెరుగు, చేపలు, ఉప్పు, పులుపు వీటిని ఎక్కువగా తినే అలవాటు కలిగి వుండటం.

★ మినుములు, ముల్లంగి, పిండిపదార్థాలు, నువ్వులు, పాలు, బెల్లం, వీటిని అమితంగా వాడటం.

★ తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాకముందే వెంటనే రతిక్రీడల్లో పాల్గొనటం

★ మొదలైన కారణాల వలన వాతము, పిత్తము, కఫము అనే మూడు దోషాలు ప్రకోపించి ఆహారము నుండి పుట్టిన రసధాతువును, రక్త ధాతువును మాంసధాతువును మేదో (కొవ్వు) ధాతువును కూడా దూషింపచేయటం వలన 18 రకాల చర్మ(కుష్ఠు) వ్యాధులు కలుగుతుంటయ్.



చర్మరోగాలు ఎన్ని రకాలు ? ఏవి ?

మహా చర్మ రోగాలు :- 1) కపాల చర్మ రోగము, 2) ఔదుంబర చర్మ రోగము, 3) మండల చర్మరోగము, 4) సిధ్మ చర్మ రోగము 5) కాకణక చర్మ రోగము, 6) పుండరీక చర్మరోగము, 7) ఋక్ష జివ్హాక చర్మరోగము, 8) ఈ ఏడు రకాల మహా చర్మరోగాలు చికిత్సలకు లొంగని అసాధ్యమైనవిగా వుంటయ్.

క్షుద్ర చర్మ రోగాలు :- 1) ఏక గుణ చర్మరోగము, 2) గజ చర్మరోగము, 3) చర్మదళ రోగము, 4) విచర్చికా విపాదికా చర్మరోగము,

5) పామాచర్మరోగము, 6) కచ్చూచర్మరోగము 7) దద్రు చర్మరోగము, 8) విస్ఫోట చర్మరోగము, 9) కిటిభ చర్మరోగము, 10) అలసక చర్మరోగము, 11) శతారు చర్మరోగము.

ఈ విధంగా 18 రకాల చర్మ వ్యాధులు మానవులకు కలుగుతుంటయ్యని ఆయుర్వేద శాస్త్రకారులు నిర్ధారించారు. ఈ ఆధునిక యుగంలో అస్తవ్యస్తమైన జీవన విధానాల వల్ల, వీటిలో కొన్ని రోగాలు ఒకటిగా కలసిపోయి, అనేక చర్మరోగాల లక్షణాలతో గూడి వికృతంగా వ్యాపిస్తున్నయ్.



ముఖ్యంగా ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, నీరు, భూమి మొదలైన ఐదు పంచమహాభూతాలు కలుషితం కావటం వలన వాతావరణమంతా కలుషితమైపోయింది. దానికితోడు విషరసాయనాలతో పండిన పంటలను విపరీతంగా తినుచుండటం వలన ఆహారం కూడా కలుషితమై పోయింది. ఇంకా ఈ రెంటికి తోడుగా కామక్రోధలోభ, మోహ, మద మాత్సర్యాలనే అరిషడ్వర్గాలు విజృంభించి మనసును కూడా కలుషితం చేస్తున్నయ్. వీటన్నింటి ప్రభావం వల్ల అదుపు చేయటానికి వీలు లేని చర్మవ్యాధులు ఈ నాడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నానాటికీ పెరిగిపోతున్నయ్.

చర్మరోగాలు – ఆహార యోగాలు

కరక్కాయతో – కమనీయయోగం

కరక్కాయ బెరడు, గానుగ చెట్టు బెరడు, ఆవాలు, పసుపు, బావంచాలు వాయు విడంగాలు, సైంధవ లవణం వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని నీడలో ఎండబెట్టి, చూర్ణంకొట్టి, వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ ఈచూర్ణాన్ని కొంత తీసుకొని దానిని గోమూత్రంతో కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ కల్కాన్ని లేపనం చేస్తూ వుంటే చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్.

బావంచాలతో – బంగారు యోగం

బావంచాలు – శొంఠి, ఈ రెండిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి చర్మ రోగముపైన లేపనం చేస్తూ వుంటే దారుణమైన చర్మరోగాలు కూడా హరించిపోతయ్.

ముల్లంగితో ముదమైన యోగం

ముల్లంగి గింజల్ని నీడలో ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణానికి సమానంగా పసుపు చూర్ణం కలిపి వుంచుకోవాలి. ఉత్తరేణి ఆకులు, వేళ్లు నలగ్గొట్టి నీళ్ళలో వేసి గాఢ కషాయం తయారుచేసి వడపోసి

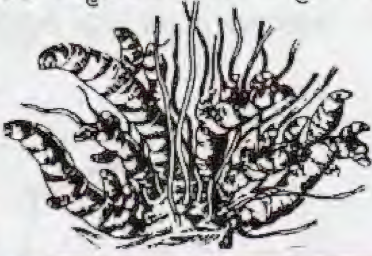
సిద్ధంచేసుకోవాలి. పైన తయారైన ముల్లంగి పసుపుల చూర్ణంతో ఉత్తరేణి కషాయం కలిపి మెత్తగానూరి ఆ కల్కాన్ని చర్మరోగం మీద లేపనం చేస్తూవుంటే సిధ్మచర్మరోగం హరించిపోతుంది.

★ సిధ్మ చర్మరోగం అంటే చర్మంమీద సొరపువ్వులాగా తెలుపు ఎరుపు రంగులతో కూడి వచ్చే చర్మ రోగం, దీనిని గోకితే పొట్టు రాలుతూవుంటుంది.

ఉసిరికతో – ఉసియైన యోగం

ఎండిన ఉసిరిక కాయలను మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి లేపనం చేస్తూవుంటే చర్మదళరోగం హరించిపోతుంది.

★ చర్మదళం అంటే చర్మం మీద ఎర్రనైన పొక్కులు వచ్చి పగులుతూ దురద, పోట్లు కలిగి వుండటం.



పసుపుతో –మెసుపైన తైలం

పసుపును నీటితో కలిపి మెత్తగా నూరి, దానికి సమానంగా జిల్లేడు ఆకులు దంచి తీసిన రసాన్ని కలిపి, ఈ రెంటికి సమానంగా ఆవనూనె తీసుకొని మూడింటిని కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి నూనె మిగిలేవరకు చిన్న మంట మీద మరగబెట్టి దించి వడపోసి, ఆ నూనెతో రోజూ లేపనం చేస్తూవుంటే అన్ని రకాల గజ్జి, తామర, వృషణాల మీద వచ్చే గుల్లలు, పాదాలు మీద రసిగారే కురుపులు ఇవన్నీ హరించి పోతయ్.

బొల్లికి – చండ్రతో – ప్రచండమైన యోగం

చండ్ర చెట్టు చేవ చూర్ణం ఉసిరిక కాయల-బెరడు చూర్ణం ఈ రెండు సమంగా కలిపి వుంచుకొని, రోజూ రెండు పూటలా బావంచాల కషాయం ఒక ఔన్స్‌లో 5 గ్రాముల చూర్ణం కలిపి సేవిస్తూ వుంటే అన్ని రకాల బొల్లి వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

దద్దుర్లు హరించుటకు

చంగల్వకోష్టు, వాయు విడంగాలు, తంటెం గింజలు, పసుపు, సైంధవలవణం, ఆవాలు వీటన్నింటిని సమాన భాగాలుగా దంచి చూర్ణించి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ కొంత మోతాదుగా నిమ్మరసంతో గానీ, చింతపండు రసంతోగానీ కలిపి కల్కంలాగా నూరి ఆ గంధాన్ని దద్దుర్ల మీద లేపనంచేస్తూవుంటే తగ్గిపోతయ్.

తిప్పతీగతో తీరైన యోగం

తిప్పతీగ చూర్ణం, త్రిఫలచూర్ణం, మానుపసుపు చూర్ణం ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి వుంచుకొని, రెండు గ్లాస్‌ల మంచినీళ్ళలో 10 గ్రా. చూర్ణం కలిపి మరగబెట్టి 4 వ వంతు కషాయం మిగిలిన తరువాత వడపోసి. ఆ కషాయం గోరు వెచ్చగా వున్నప్పుడు అందులో శుద్ధగుగ్గిలచూర్ణం (ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది) 3 గ్రా. కలిపి తాగుతూ వుంటే చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్.

సకల చర్మ వ్యాధులు సంపూర్ణంగా హరించటానికి చంద్రకషాయంతో - చండ ప్రచండమైన యోగం

చెంద్ర చెక్కచేవను పది బస్తాలు తెచ్చుకొని ఇంట్లో వుంచుకోవాలి. ఈ చెక్కలతో రోజూ కనీసం నాలుగైదు బిందెల కషాయం తయారు చేసుకోవాలి. ఒక బిందె నీళ్ళకు ఒక కేజీ చంద్రచేవ ముక్కలు కలుపుకొని పొయ్యిమీద పెట్టి సగం కషాయం మిగిలేవరకు, చంద్రకట్టెల పొయ్యిమీదనే మరగబెట్టాలి. తరువాత దించుకొని వడపోసి ఆముక్కలు తీసి పారవేసి, ఆ కషాయాన్ని నిలువ వుంచుకోవాలి.



కొంత కషాయాన్ని రోజూ దప్పికైనప్పుడల్లా తాగటానికి ఏడిగా వుంచుకోవాలి. అంటే ఎప్పుడు దప్పికైనా ఈ కషాయమే తాగాలికానీ, మాములు మంచినీళ్ళు తాగకూడదు.

కొంత కషాయాన్ని బియ్యంలో కలిపి అన్నం వండుకోవటానికి ఉపయోగించాలి. మిగిలిన కషాయంతో రోజూ రెండుపూటలా చర్మంపై వున్న పుండ్లను నిదానంగా కడుగుతూ స్నానం చేయాలి.

ఆహారంగా ఆవుపాలతో కలిపిన అన్నం తింటూ వుంటే క్రమంగా 18 రకాల చర్మవ్యాధులు సంపూర్ణంగా హరించిపోతయ్.

మరికొన్ని యోగాలు

★ వంద లేత వేపచిగురాకులు చూర్ణంచేసి సేవిస్తూ వుంటే చర్మరోగాలు హరించిపోతాయ్. అయితే ఒకేసారి వంద ఆకులు తినలేరు కాబట్టి, క్రమంగా పెంచుకొంటూ తినటం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇది బాగా ముదిరిన చర్మరోగాలు వారు కుళ్ళిపోయి రసి కారే పుండ్లుగల కుష్ఠు వ్యాధిగ్రస్తులు అనుసరించవలసినది.

★ వేపాకుచూర్ణం, ఉసిరికకాయల చూర్ణం ఈ రెండూ సమంగా కలిపి వుంచుకొని రోజూ రెండుపూటలా 5 గ్రా. మోతాదుగా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూ ఆహారనియమాలు పాటిస్తూ వుంటే చర్మరోగాలు నయమైపోతయ్.

★ బావంచాలు, వాయువిడంగాలు సమంగా కలిపిన చూర్ణం పూటకు 5గ్రా. మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూవుంటే చర్మరోగాలు హరించిపోతాయ్.

★ త్రిఫలచూర్ణము, వాయు విడంగాల చూర్ణము, పిప్పళ్ళ చూర్ణము ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి వుంచుకొని రోజూ పూటకు 5గ్రా. మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే చర్మరోగాలు నయమవుతయ్.

★ రేలచెట్టు చిగురాకులను తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణం కొట్టి నిలువ వుంచుకొని, రోజు కొంత చూర్ణాన్ని పుల్లటి గంజిలో కలిపి మెత్తగానూరి ఆ కల్కాన్ని చర్మరోగ వ్రణాలమీద లేపనంచేస్తూవుంటే దద్దుర్లు, పొలుసులు వూడే చర్మరోగము హరించిపోతయ్.

★ తులసి ఆకులు నిమ్మపండ్లరసం కలిపి మెత్తగానూరి ఆ కల్కాన్ని వంటికి లేపనం చేసుకుంటూ వుంటే, గజ్జిచిడుము, తామర దురదలు హరించిపోతాయ్.

★ కర్బూజపండులో వుండే గింజలను పారవేయకుండ వుంచి, వాటిని మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నవనీతంలాగా నూరి తామర గలచోట లేపనం చేస్తూవుంటే తామర తగ్గిపోతుంది.

★ చర్మరోగాలు కలవారు స్నానం చేసేనీళ్ళలో కొంచెం నిమ్మరసం కొద్దిగా ఉప్పు, కలిపి స్నానంచేస్తూవుంటే చర్మరోగాలు త్వరగా తగ్గుతయ్.



★ చెమట ఎక్కువగా పోసేవారు సునాముఖి ఆకుచూర్ణము 3గ్రా. తీసుకొని దంచి ఒక కప్పు ఆవు మజ్జిగలో కలుపుకొని రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే అతిచెమట తగ్గిపోతుంది.

★ ఉత్తరేణిచెట్టు కాల్చితీసిన బూడిద 30గ్రా. సున్నం 15గ్రా. ఈ రెండు కలిపి తగినంత ఆముదంతో మెత్తగా నూరి నిలువ వుంచుకొని లేపనం చేస్తూవుంటే తామర, గజ్జి, చిడుము హరించి పోతయ్.

★ గుగ్గిలం వెన్నపూస కలిపి మెత్తగానూరి లేపనం చేస్తూవుంటే, అరిచేతులు, అరికాళ్ళు పగలటం మానుతుంది.

★ గసగసాలు పాలలో నానబెట్టి మెత్తగానూరి లేపనంచేస్తూవుంటే దారుణమైన చుండ్రు, చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్.

★ ఆవునెయ్యిని రోజూ ఆహారంలో కలుపుకొని తింటూ వుంటే కంతులు హరించిపోతయ్.

దారుణమైన దురదలకు – మార్కొండాకుతో మనోహరమైన యోగం.



మార్కొండ అంటే కుప్పింట చెట్టు అని అర్థం, కుప్పింట చెట్టును సమూలంగా తెచ్చి దంచి రసం తీసి, పెరుగులోకలిపి దానిని ఒక కుండలో పోసి నాలుగు రోజులు నిలువ వుంచాలి. తరువాత దాన్ని రోజూ రెండు లేక మూడుసార్లు దురదలమీద లేపనం చేసి ఒక గంట తరువాత కడిగి వేస్తూవుంటే నాలుగైదు రోజుల్లో ఎంత కఠినమైన దురదలైనా పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

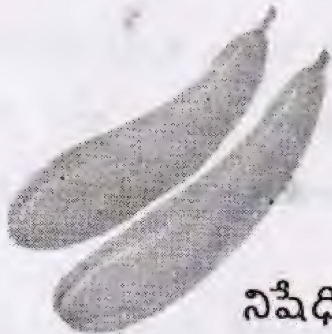


చర్మరోగులు పాటించవలసిన నియమాలు

★ పాత బియ్యంతో వండిన అన్నం మాత్రమే తినాలి. పాత గోధుమలు కూడా రవ్వలాగా గానీ, పిండిగానీ చేసుకొని, జావ, రొట్టె తినవచ్చు.

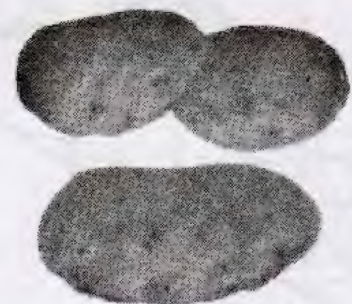
★ పెసరపప్పు, కందిపప్పు కట్టు తినవచ్చు.

★ బీరకాయ, పొట్లకాయ, ఆనపకాయ, దోసకాయ, వేపపువ్వుతో చేసిన కారంపొడి, కాకరకాయలు, పెరుగు తోటకూర, పొన్నగంటి కూర, మెంతికూర, గలిజేరుకూర, ఆవుమజ్జిగ, ఆవునెయ్యి, తేనె, నీరుల్లి, సుగంధపాల వేళ్ళ కషాయం, పాతనిమ్మ, దబ్బ, ఉసిరిక, చింత పచ్చళ్ళు తినవచ్చు.



నిషేధించవలసినవి

★ కొత్తబియ్యం అన్నం, చిక్కటిపులుసు, ఎక్కువ కారము, ఆవకాయ, గుమ్మడికాయ, వెల్లుల్లి, దుంపకూరలు, మద్యపానము, నువ్వులు, మినుములు, చెరకురసం, బెల్లం పానకం, చేపలు, మాంసము, కోడిమాంసము, వ్యాయామం, సంభోగం వీటిని వ్యాధి తగ్గేవరకు విడిచిపెట్టాలి.



స్త్రీ వ్యాధులు

స్త్రీ వ్యాధులు అంటే ?

పురుషులకు కలుగకండ, కేవలం స్త్రీలకు మాత్రమే కలిగే వ్యాధులను స్త్రీ వ్యాధులు అంటారు.

ఆధునిక యుగంలో – స్త్రీల ఆరోగ్యసమస్యలు

సృష్టికి ప్రతిరూపమై, మానవమనుగడకు, మానజాతి పునరుజ్జీవనానికి మూల కారకురాలు స్త్రీ. అందువల్ల ప్రకృతే స్త్రీలకు ఏవ్యాధి కలగకుండ, ఎప్పటికప్పుడు వారి శరీరాలు సంపూర్ణఆరోగ్యవంతం కావటం కోసం బహిష్టు అనే సౌకర్యాన్ని స్త్రీలకు మాత్రమే కల్పించింది. ఈ బహిష్టు ద్వారా స్త్రీల శరీరం ఏనెలకు ఆనెల శుద్ధి పొందుతూ వుంటుంది. అయితే ఇలా శుద్ధి పొందాలంటే స్త్రీలు బహిష్టులోవున్న ఆ మూడు, నాలుగురోజులపాటు తప్పనిసరిగా కొన్ని ఆహారనియమాలను పాటించి తీరాలి. అవి పాటించినంతకాలం స్త్రీకి సామాన్యంగా ఎటువంటి వ్యాధులు కలుగవు.

అయితే దురదృష్టవశాత్తు ఈ ఆధునికయుగంలో స్త్రీలు దాదాపు నూటికి నూరుమంది బహిష్టు నియమాలను ఉల్లంఘించారు. ఆ నియమాలను పాటించటం అవమానకరంగా భావిస్తూ తమ శరీరాలను తామే అనారోగ్యవంతం చేసుకొని రోగాలపాలవుతున్నారు.

గతంలో 1997–98 మరియు 1998–99 ప్రథమ ద్వితీయ ఆయుర్వేద సంవత్సర సంచికల్లో స్త్రీ బహిష్టు నియమాల గురించి విపులంగా వ్రాయబడి వునాన్నయ్ వాటిని చదవగలరు.

బట్టంటు రోగాలు ఎందుకువస్తయ్ ?

★ బహిష్టు నియమాలు పాటించకుండా ఆమూడు రోజుల్లో కూడా అన్నిరకాల ఆహార పదార్థలను భుజించడం, శరీరానికి శ్రమకలిగించే పనులుచేయటం

★ పరస్పర విరుద్ధాలైన (వెనుక పేజీలలో చెప్పినట్లుగా) ఆహార పదార్థాలను అపరిమితంగా తినటం.

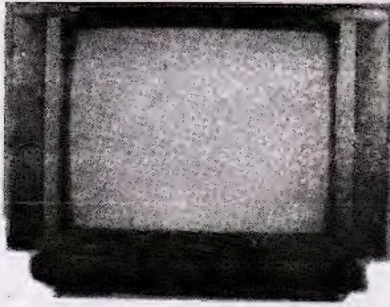
★ మద్యపానం చేయటం (కొన్ని వర్గాలలో స్త్రీలుకూడా క్రమంగా మద్యపానానికి అలవాటుపడుచున్నారు.)

★ ముందు తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాకముందే మళ్ళీ ఆహారాన్ని భుజించటం

★ తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావటానికి అవసరమైన శరీరకశ్రమ చేయకపోవటం

★ ప్రతి చిన్న పనికి పనిమనుషులమీద, యంత్రాలమీద ఆధారపడటం

★ భోజనం చేసిన వెంటనే కనీసం 100 అడుగులుకూడా వేయకుండ వెంటనే కూర్చోవటం, లేదా నిద్రపోవటం, లేదా వెంటనే సంభోగంలో పాల్గొనటం.



★ టీ.వీలముందు గంటలకు గంటలు కూర్చోని చూడటం. టీ.వి.లలో వరుసగా వచ్చే సినిమాల్లో కౌగిలింతలు, ముద్దులు మొదలైన శృంగార దృశ్యాలు నిరంతరంగా చూస్తూవుండటం. శృంగార భావనలకు గురికావటం. శృంగారాన్ని మనసులో మాటిమాటికి ఊహించుకోవటం. లేదా ఎక్కువసార్లు సంభోగంలో పాల్గొనటం.

★ అనేకసార్లు గర్భస్రావాలు కావటం.



★ సరిగా ఉడికీ ఉడకని పదార్థాలను,చల్లటి పదార్థాలను ఎక్కువగా తినటం

★ వాహనాలమీద శరీరమంత కదిలిపోయేలా ఎక్కువగా ప్రయాణం చేస్తూవుండటం

★ ఎక్కువ రోజులపాటు ఉపవాసాలు వుండి శరీరాన్ని క్షీణింపచేసుకోవటం

★ ఏదో ఒక కారణంతో, ఎల్లప్పుడూ బాధతో, శోకంతో కుములిపోతూవుండటం

★ మొదలైన పొరపాట్లు వల్ల శరీరంలోని వాత పిత్తకఫాలనే త్రిదోషాలు ప్రకోపించి బట్టంటు వ్యాధుల్ని కలిగిస్తయ్.

బట్టంటు వ్యాధులు నాలుగు రకాలుగా వుంటయ్. అన్ని రకాలలోను శరీరమంతా నొప్పులు, పోట్లు కలుగుతయ్. యోనినుంచి దుర్వాసనగల స్రావాలు విడుదలవుతుంటయ్. రక్త ప్రదరం సంభవించి ఎక్కువగా రక్తస్రావాలు జరిగితే శరీరమంత బలహీనమై, తలతిరుగుతూ, మూర్ఛ, దప్పిక, మంటలు,కునికిపాట్లు, శరీరం రక్తహీనంతో పాలిపోవటం వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతయ్.

బహిష్టలో స్వచ్ఛమైన ఆర్తవం ఎలా వుంటుంది ?

పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతురాలైన స్త్రీకి లక్కరంగులో స్వచ్ఛమైన ఎరుపుతో కూడిన ఆర్తవం విడుదలౌతుంది. ఇది అంటుకున్న బట్టను ఉతికితే దాని మరకకూడా కనిపించకుండాపోతుంది. అలాపోకుండ మరకపడితే ఆర్తవంలో దోషం వున్నట్లు గమనించాలి. అంతే గాకుండ, ఏదోషము లేనపుడు ఆర్తన విడుదలలో ఎటువంటి మంటగాని, చురుకుగాని, పోటుగాని, యోనిలో వుండ కూడదు. బహిష్టు రోజునుండి 5 వరోజు వరకు ఆర్తనం విడుదలై ఆగిపోతుంది. ఈ విధంగా ఆర్తనం విడుదలైనప్పుడే స్త్రీలు గర్భంతాల్చటానికి అర్హులౌతారు.

తిప్పతీగతో – తీరైన యోగం



రోజూ రెండుపూటలా తిప్పతీగ రసం 10 గ్రా. మోతాదుగా కొంచెం చక్కెర కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే, పసుపుగా గానీ నీలముగా గానీ రక్తవర్ణంలో గానీ వేడిగా పోటుతో కలిగి స్రవించే బట్టంటువ్యాధి క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

ఎర్రబట్టకు – అశోకతో – అతిసులువైనయోగం

అశోకచెట్టు బెరడు తెచ్చి అందులో 20 గ్రా. ముక్కలు తీసుకొని వాటిని అర లీటర్ నీళ్ళలో వేసి పావులీటర్ కషాయం మిగిలే వరకు మరగ బెట్టాలి. తరువాత వడపోసి ఆకషాయాన్ని అరలీటర్ పాలల్లో కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి పావు లీటర్‌పాలు మిగిలే వరకు కాచి, దించి వడపోసి గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు తాగితే రక్తస్రావం వెంటనే అదుపులోకి వస్తుంది.



సమస్త కుసుమరోగాలకు – మామిడితో మనసైన యోగం

మామిడి చెట్టు బెరడు తెచ్చి మెత్తగా దంచి పలుచటి నూలుగుడ్డలో వేసి పిండి రసంతీయాలి. అది 20 గ్రా. తీసుకొని అందులో ఏడుచుక్కలు నువ్వుల నూనె, నాలుగు చుక్కలు, సున్నపునీరు కలిపి స్పూన్‌తో బాగా తిప్పి ఒక మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే శీఘ్రంగా అన్ని రకాల కుసుమ వ్యాధులు హరించిపోతయ్.



సమస్త కుసుమలకు – మేడి పండ్లతో – మేలైన యోగం

మేడి పండ్లు తెచ్చి ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణంగా కొట్టి జల్లెడబట్టి దానితో సమానంగా పంచదార పొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో 10 గ్రా. మోతాదుగా ఆచూర్ణాన్ని తేనెలోకలుపుకొని తింటూ వుంటే అన్నిరకాల బట్టంటు వ్యాధులు హరించి పోయి, శరీరానికి మంచి బలము కాంతి కలుగుతయ్. మేడిచెక్కకషాయం తాగినా అదే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

నల్లతుమ్మ కాయలతో – నాణ్యమైన యోగం

నల్లతుమ్మ చెట్టుకాయలు గ్రామాల్లోను, పట్టణాలలోను ప్రతిచోట దొరుకుతయ్. వాటిని తెచ్చుకొని దంచి నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణం కొట్టి ఆ చూర్ణంలో తగినన్ని నీళ్ళు కలిపి ముద్దలాగానూరి, ఆముద్దను శనగగింజలంత సైజులో మాత్రలుగా చేయాలి. రోజూ పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా రెండు మాత్రలు వేసుకొని అనుపానంగా పావులీటర్ పాలు తాగుతూ వుంటే సకలబట్టంటు రోగాలు సమసిపోతయ్.

తాని కాయలతో – తగువైన యోగం

తానికాయ పెచ్చులు, ఉసిరిక కాయబెరడు ఈ రెండు సమంగా తీసుకొని మంచినీళ్ళలో కలిపి కషాయం కాచి, ఆ కషాయం 50 గ్రా. తీసుకొని అందులో 20 గ్రా. పంచదారకలిపి రెండుపూటలా తాగుతూ వుంటే తెల్లబట్టవ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

బెండకాయతో – భేషైన యోగం

రోజూ ఉదయం పూట ఒక పచ్చిలేత బెండకాయను తింటూవుంటే స్త్రీ బట్టంటు, వ్యాధులు, ఆ వ్యాధులవలన కలిగే కండ్ల, మంటలు. అరికాళ్ళ అరిచేలులు మంటలు అణగిపోతయ్.

నేరేడు ఆకుతో – నేర్పైన యోగం

లేత నేరేడు ఆకులు తెచ్చి దంచి ముద్దగా చేసి పదిగ్రాముల మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే ఎర్రబట్టవ్యాధి ఎగిరి పోతుంది.



మర్రి బెరడుతో – మహామంచి యోగం

మర్రిచెట్టు బెరడును తెచ్చి దంచి రసం తీసి వడపోసి ఆరసం 20 నుంచి 30 గ్రా. మోతాదుగా తీసుకొని దానిని వందగ్రాముల పెరుగులో కలిపి తింటూవుంటే ఎర్రబట్టవ్యాధి ఎరుకలేకుండ పోతుంది.

బంతి ఆకుతో – వింతైన యోగం

బంతి చెట్టు ఆకులు 20 గ్రా తెచ్చి ముద్దగానూరి వందగ్రాముల మంచినీళ్ళల్లో కలిపి, అందులో 20 గ్రా. తేనె కూడా కలిపి రోజూ ఉదయం పూట మాత్రమే సేవిస్తూవుంటే స్త్రీల సకల కుసుమ వ్యాధులు ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోతయ్.



చక్రకేళితో – చక్కెరవంటి యోగం

చక్ర కేళి అరటి పండు తీసుకొని తోలుతీసివేసి లోపల పండులో మధ్యగా లోపలికి రంధ్రంచేసి అందులో ఉసిరికపొడి కలిపి మూసివేసి ఆపండును కొద్దికొద్దిగా తేనెతో కలుపుకొని రెండుపూటలా తింటూ వుంటే, స్త్రీల అతిమూత్రవ్యాధులు, బట్టంటు వ్యాధులు తగ్గిపోతయ్

యోని రోగాలు

పైన స్త్రీవ్యాధుల్లో తెలిపిన ఆహార విహార వ్యవహార లోపాలవలన స్త్రీల ఆర్తనము దూషింపబడి 20 రకాల యోని వ్యాధుల్ని కలిగింప చేస్తుంది.

వాతదోషం వల్ల కలిగే యోని వ్యాధులు

★ యోని ద్వారం నుంచి నురుగుతో కూడిన ఆర్తనం విడుదల అవుతుంది దీనిని ఉదావర్తయోని వ్యాధి అంటారు.

★ కొందరు స్త్రీలలో ఆర్తవము పూర్తిగా క్షీణించిపోయి గర్భం రాకుండా వుంటుంది. దీనిని వంధ్యాయోని వ్యాధి అంటారు.

★ మూత్రానికి వెళ్ళినప్పుడల్లా యోనిని శుభ్రంగా కడగకపోవటం వల్ల, అనేకమంది మూత్రంపోసే సినిమాహాళ్ళ మరుగుదొడ్లవంటిచోట మూత్రం చేయటంవల్ల యోనిలో క్రిములు జనించి దురద పుడుతుంది. అగస్మాత్తుగా మొదలయ్యే దురదవల్ల, సంభోగవాంఛ ఎక్కువ అవుతుంది. ఈ వ్యాధిలో యోని శూల, పోటు కలుగుతుంటయ్ దీన్ని విప్లవయోని వ్యాధి అంటారు.

★ విపరీతమైన వేడిస్వభావంగల స్త్రీ, సంభోగసమయంలో, తుమ్ములను తేపులను ఆపటంవలన వాత పిత్తదోషాలు కలిగి యోని ఉబ్బినట్లు చేస్తయ్. తాకితేనే యోని నొప్పి కలుగుతుంది. నీలము పసుపు ఎరుపు రంగులతో కూడిన స్రావాలు విడుదలౌతుంటయ్. పొత్తికడుపు బరువుగా మారి విరేచనం అవుతుంటుంది. నోటికి రుచి తెలియకుండ పోతుంది. పిరుదులు, గజ్జలు పీటియందు పోట్లు పుట్టిజ్వరం వస్తుంటుంది. దీనిని పరిప్లుతయోని వ్యాధి అంటారు.

★ యోని రాయిలాగా గట్టిపడిపోయి శూలపోటు కలిగివుంటుంది. దీన్ని వాతలా యోని వ్యాధి అంటారు.

పిత్త దోషం వల్ల కలిగే యోని వ్యాధులు

అధికంగా రక్తం స్రవించటం వల్ల యోనియందు విపరీతమైన మంట పుడుతూ, శరీరంలో రక్తం క్షీణించిపోతుంది. దీనిని లోహితక్షయ యోని వ్యాధి అంటారు.

★ సంభోగం ద్వారా యోనిలో నిలిచిన వీర్యము గర్భధారణ దినమునకు ఆరవ దినమున, బయటకు తీసి వేయబడుతుంది. దీన్ని వామినీ యోనివ్యాధి అంటారు.

★ ఆర్తవ రక్తము వాతదోషం వల్ల పీడించబడినదై మిక్కిలి కష్టంగా యోనినుంచి స్రవిస్తుంది. దీన్ని ప్రస్రంసినీయోని వ్యాధి అంటారు.

★ గర్భము మాటిమాటికి వస్తూకూడా నిలువకుండ వెంటవెంటనే గర్భస్రావం జరుగుతుంటుంది. దీన్ని పుత్రఘ్ని యోని వ్యాధి అంటారు.

★ యోని మొత్తం విపరీతమైన తాపంతో కూడి జ్వరం కలిగే వ్యాధిని పిత్తలా యోని వ్యాధి అంటారు.

కఫదోషం వల్ల కలిగే యోనిరోగాలు

★ సంభోగంలో ఎంతసేపుపాల్గొన్నా, ఎన్నిసార్లు పాల్గొన్నా ఏమాత్రం రతిసౌఖ్యం తెలియకపోవటాన్ని అత్యానంద యోని వ్యాధి అంటారు.

★ భోజనమైన వెంటనే అకాలంలో జరిపే సంభోగంవల్ల వాయువు, కఫరక్తములతో కూడి యోనిలోపల అండం విడుదలయ్యే మార్గానికి అడ్డుగా మాంసపు కణితి వలె పెరగటాన్ని కర్ణినీ యోని వ్యాధి అంటారు.

★ సంభోగంలో పురుషుని కన్న ముందుగా తృప్తిని చెంది, పురుషుడు రతి జరుపుతున్నా తానుమాత్రం మిన్నకుండిపోవటాన్ని అచరణా యోనివ్యాధి అంటారు.

★ ఎంతసేపుసంభోగంలో పాల్గొన్నా కాంక్ష తగ్గకుండ పురుషులకి వీర్యస్ఖలనం అయిన తరువాత కూడా ఇంకా సంభోగం కావాలని కోరుకోవటాన్ని అతి చరణ యోనివ్యాధి అంటారు.

★ యోనిలోపల జిగటగా దురదవుండి ఎప్పుడూ యోని చల్లగా వుండటాన్ని శ్లేష్మల యోని వ్యాధి అంటారు.

పైన తెలిపిన యోనిసమస్యలున్న స్త్రీలలో అమితమైన దురద, జిగటల వల్ల వారి యోనిలో వీర్యకణాలు నిలువలేక ఎప్పటికప్పుడు జారిపోతూ ఉంటయ్. అందువల్లవారు ఆ సమస్యలు పరిష్కారమయ్యేంతవరకు గర్భంధరించలేరని తెలుసుకోవాలి.

సన్నిపాత యోని వ్యాధులు

★ వయసు పెరుగుతున్నా రజస్వల కాకుండ, స్థనాలు కూడా పెరుగకుండ వుండి, సంభోగసమయంలో యోని గట్టిగా రాయిలాగా వుండటాన్ని షండీ యోనివ్యాధి అంటారు.

★ పొడవైన మర్మాంగం గల పురుషునితో సంభోగం జరపటంవల్ల యోని ద్వారనుండి అండం వంటిభాగం బయటకు రావటాన్ని అండలి యోనిరోగం అంటారు,

★ యోని ద్వారము మిక్కిలి చిన్నదిగా అంగప్రవేశానికి అవకాశమివ్వనిదానిలా వుండటాన్ని సూజీవక్త్రయోనివ్యాధి అంటారు.

★ పైన తెలిపిన అన్నిరకాలలక్షణాలతో కూడికలిగే వ్యాధిని సర్వజయోని రోగం అంటారు.

యోనివ్యాధులు - ఆహార ఔషధులు

ఉసిరికతో ఉత్తమయోగం

ఉసిరిక కాయల బెరడుతో కాచిన కషాయం 30 గ్రా. మోతాదుగా తగినంత చక్కెర కలుపుకొని రోజూ రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే యోని దాహము యోనివేడి తగ్గియోనిని చల్లబడచేస్తుంది.

గుంటగలగరతో - గుమ్మైనయోగం

గుంటగలగర ఆకుదంచి రసం తీసి ఆరసం 5 గ్రా. బియ్యం కడిగిననీళ్ళు 5 గ్రా. కలిపి ఒక మోతాదుగా, రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే, ఎల్లప్పుడూ యోనినుంచి చీము స్రవించడం ఆగిపోతుంది.

అశ్వగంధాతో - అమృతయోగం

బహిష్టుస్నానం చేసిన రోజునుండి, అశ్వగంధచూర్ణంతో కాచిన కషాయం రెండుఔన్సులు ఆవుపాలు 4 ఔన్సులు, 5 గ్రా. ఆవునెయ్యి కలిపి రెండుపూటలా వరుసగా సేవిస్తూవుంటే, గర్భదోషాలు తొలగిపోయి, త్వరగా గర్భధారణ జరుగుతుంది.

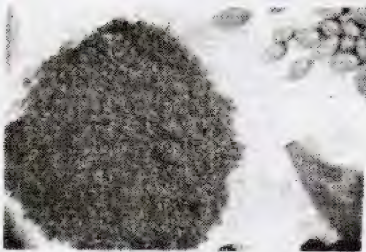
తామరపూలతో - తనరేటి యోగం

తామరపూలను తూడుతో సహా తెచ్చి ఉడకబెట్టి దానిని ఆవుపాలతో మెత్తగానూరి ముద్దచేసి, ఆముద్దను యోనిలోపల ధరిస్తూ వుంటే, 10 రోజుల్లో పెద్దగా సాగిపోయివున్న యోని కన్యకల యోనివలె బిగువుగా అవుతుంది.

సోపుగింజలతో - సొంపైన యోగం

తినే సోపుగింజలు 20 గ్రా. ఉప్పు 10 గ్రా. పటికబెల్లం 10 గ్రా. ఈమూడు కలిపి మెత్తగాదంచి జల్లెడబట్టి నిలువవుంచుకొని, బహిష్టు అయిన రోజునుండి రెండుపూటలా పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా అరకప్పు మంచినీళ్ళలో కలిపి సేవిస్తూవుంటే, బహిష్టులో రుతురక్తం ఎక్కువ తక్కువగా లేకుండా సక్రమంగా జారీ అవుతుంది.

ద్రాక్ష పండ్లతో - దర్జాయోగం



ఎండు ద్రాక్ష పండ్లు (విత్తనాలు లేకుండ) అతిమధురము, ఈ రెండు సమంగా కలిపి మెత్తగా దంచి నిలువవుంచుకొని రోజూ రెండు పూటలా పూటకు 10గ్రా. మోతాదుగా తింటూ అనుపానంగా పాలు తాగుతూ వుంటే స్త్రీల బహిష్టు దోషాలు హరించిపోయి సక్రమ బహిష్టు జరుగుతుంది.

మంచిగంధంతో - మంచియోగం

స్త్రీలు ముందుగా గోరువెచ్చని నీళ్ళతో యోని కడుక్కొని, తరువాత మంచిగంధం కలిపిన నీళ్ళతో యోనిని బాగా కడుక్కొంటూ తరువాత సాంబ్రాణి మొదలైన సుగంధ ద్రవ్యాలతో యోనికి ధూపం వేసుకొంటూవుంటే యోని దుర్వాసన హరించి, యోని సుగంధయుక్తమవుతుంది.

త్రిఫల కషాయంతో - తిరుగులేని యోగం

త్రిఫల కషాయం కాచి గోరు వెచ్చగా వున్నప్పుడు దానితో రోజుకు మూడుసార్లు, యోనిని శుభ్రం చేస్తూ వుంటే యోని దుర్వాసన హరించి సౌభాగ్యవంతమవుతుంది. ఇది ఆచరించేటప్పుడు స్త్రీలు తీపి పదార్థాలను పుష్కలంగాతినాలి.

యోని శూలకు - వావిలితో సరైనయోగం

వావిలాకు రసం 10గ్రా, పాత బెల్లం 5 గ్రా. కలిపి ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే మూడు రోజుల్లో యోని శూల, పోటు తగ్గిపోతయ్. సమస్య తీవ్రంగా వున్నవారు పై మోతాదును రెట్టింపుచేసి వాడుకోవచ్చు. అయితే ఈ యోగాన్ని ఆచరించే మూడు రోజులు పథ్యంగా మజ్జిగ అన్నం మాత్రమే తినాలి.

జిలకరతో - జీవమైన యోగం

ప్రతి రోజూ ఉదయం నుండి సాయంత్రం లోపు అప్పుడప్పుడు ఒక్క చెంచా మోతాదుగా జిలకరను నోట్లో వేసుకొని కొద్దికొద్దిగా నములుతూ దాని రసాన్ని మింగుతూ వుంటే, యోనిశూల యోనిలో ఏర్పడే కంతి, ఆర్తవం కష్టంగా దుష్టంగా విడుదల కావటం తెల్లబట్ట మొదలైన యోని రోగాలు హరించిపోతయ్.

రజస్వల కాని బాలికలకు

వయసు పెరుగుతున్నా రజస్వల కాకుండ వున్న బాలికలకు, మామిడి చెట్టు బెరడు దంచి తీసిన రసం వడపోసి రోజుకు 20గ్రా. మోతాదుగా అరగ్లాస్ ఆవుపాలతో కలిపి తాగిస్తూవుంటే త్వరలో రజస్వల అవుతారు.

యోనిశూలకు వేపాకుతో విలువైన యోగం

ఆరువేపగింజలు, ఆరు ఆముదపు గింజలు తీసుకొని వాటిని పగలగొట్టి వాటి పైన బెరడు ఒలిచి తీసివేయాలి. వాటిలోపలి పప్పును మెత్తగా నూరి, వేపచిగుళ్ళరసంతో కలిపి మళ్ళీ మెత్తగా నూరాలి. ఏ మాత్రం పలుకు వుండకూడదు. బొటన వేలంత కాటన్ గుడ్డ ముక్క తీసుకొని దానికి ఆ నూరిన ముద్దను లేపనం చేసి, ఆ గుడ్డను యోనిలో మూడు నాలుగు అంగుళాల లోపల వుంచాలి. అయిదు నిమిషాలలో యోని శూల పోటు తగ్గిపోతయ్. అరగంట తరువాత ఆ గుడ్డను తీసివేయాలి. అవసరమైతే రెండవ రోజు మరలా మందు తయారుచేసుకొని ఉపయోగించవచ్చు.



బహిష్టులో నడుమునొప్పికి

శొంఠి 10గ్రా. వాయువిడంగాలు 10గ్రా. కలిపి వాటికి నాలుగురెటు ఎక్కువ మంచినీళ్ళు కలిపి సగం కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టాలి. తరువాత వడపోసి దాంట్లో 30గ్రా. పాతబెల్లం కలుపుకొని తాగుతూవుంటే బహిష్టులో వచ్చే నడుమునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

ఉసిరిక చూర్ణంతో – ఉత్తమయోగం

ఉసిరిక చూర్ణం 5 గ్రా. మిరియాల చూర్ణం 3గ్రా. కలిపి పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూవుంటే, రక్తం గడ్డలు గడ్డలుగా పడే రక్త గుల్మవ్యాధి హరించిపోతుంది.

పచ్చిపాలతో – పచ్చనైన యోగం

పచ్చి ఆవుపాలలో పటికబెల్లం కలుపుకొని రెండుపూటలా పావు లీటరు పాలు తాగుతూ వుంటే యోని మంటలు తగ్గిపోతయ్.

పెరుగుతో – ప్రియమైన యోగం

ఇంట్లో తయారైన తాజా పెరుగుతో రోజూ యోనిని కడుగుతూ వుంటే యోని శిధిలత్వము నశించి యోని బిగువుగా అవుతుంది.

యోని పుండ్లకు – పటికతో పటిష్టమైన యోగం

యాభైగ్రాముల నీళ్ళల్లో ఒక గ్రాము పటిక ముక్కవేసి ఆ ముక్క కరిగిన తరువాత ఆ నీళ్ళను యోనిలో పిచికారీ చేస్తూవుంటే యోనిలో లేచిన పుండ్లు తొందరగా తగ్గిపోతయ్.

ఆముదపు ఆకుతో – అనువైన యోగం

స్త్రీలకు గర్భాశయం వాపు జనించినప్పుడు ఆముదపు ఆకులు తెచ్చి వాటిని శుభ్రంగా కడిగి, మెత్తగా పలుకు లేకుండా నూరి, పలుచటి నూలు గుడ్డకు దాన్ని పట్టించి ఆ గుడ్డను వత్తిలాగా మడిచి యోనిలో పెట్టుకోవాలి. ఒక గంట తరువాత తీసివేయాలి. ఇలా రెండు పూటలా ఎప్పటికప్పుడు కొత్త వత్తి తయారుచేసుకొని వేసుకొంటూ వుంటే నాలుగైదు రోజుల్లో గర్భాశయపు వాపు హరించిపోతుంది.

నెయ్యితో వియ్యమైన యోగం

నెయ్యి, తేనె, సైంధవ లవణం ఈ మూడు సమభాగాలుగా చూర్ణించి పలుకు లేకుండా మెత్తగా నూరి యోనికి లేపనం చేసుకుంటూ వుంటే చిన్నదిగా వుండి సంభోగానికి అనర్హమైన యోని క్రమంగా విశాలమౌతుంది.

బట్టంటు వ్యాధులలో పాటించవలసిన నియమాలు

★ పాత బియ్యం అన్నం, రాగిజావ, కందికప్పు కట్టు, పెసరపప్పు కట్టు తినవచ్చు.

★ ఆవు మజ్జిగ, ఆవునెయ్యి, గేదె మజ్జిగ, గేదె నెయ్యి వాడుకోవచ్చు.

★ పొట్లకాయ, బీరకాయ, ఆనబకాయ, లేత అరటికాయలు, బెండకాయ, టమోటా, క్యారెట్, క్యాబేజి, చిక్కుడు, ముల్లంగి, పచ్చిపఠాణీ, నక్కదోసకాయ, అరటిపువ్వు, పెరుగు తోటకూర, పొన్నగంటికూర , మెంతికూర తినవచ్చు.

★ గోధుమ రొట్టె లేక జావ తినవచ్చు.

★ పాత చింతపండుతో కాచిన పలుచటి చారు, చింతపొట్టుతో కాచినచారు, వెలగండ్లతో కాచిన చారు వాడుకోవచ్చు.

★ పాత నిమ్మ, దబ్బ, ఉసిరి పచ్చళ్లు తినవచ్చు.

★ ద్రాక్ష, దానిమ్మ, బత్తాయి, నారింజ, అరటిపండ్లు తినవచ్చు.

★ కూరలలో చింతపండు బదులుగా నిమ్మరసం వేసుకోవాలి. మజ్జిగ చారు తినవచ్చు.





పాటించకూడని ఆహారాది అంశాలు

★ కొత్తబియ్యం అన్నం, శనగలు, మినుము, ఉలవలు, ఉలవచారు, పెరుగు, కోడిమాంసం, వంకాయ, మునగకాయ, గోరుచిక్కుడు కాయ, పచ్చి, ఎండు చేపలు, నూనె, పిండివంటలు, వేడి చేసే పదార్ధాలు, అరగని దుంపలు, మాంసాలు, ఆవకాయ, గుమ్మడికాయ, బచ్చలి కూర తినకూడదు. తీపి పదార్ధాలు, ఎక్కువ ఉప్పు, కారము గల పదార్ధాలు, విడిచిపెట్టాలి. ఎండలోగాని, చలిలోగానీ, మంచులోగానీ తిరగకూడదు. పగలు నిద్రపోకూడదు. రాత్రి మేల్కోకూడదు. ఎక్కువ దూరము నడవటం, ఎక్కువ శ్రమ చేయటం, మానసికమైన వేదనకు గురికావటం పనికిరావు. పెద్దగా మాట్లాడకూడదు. ఎవరితోటి పోట్లాడకూడదు.

గర్భిణీ స్త్రీల రోగాలు

స్త్రీలు గర్భవతులుగా వున్నప్పుడు వారికి జ్వరము, వాపులు, అతిసారము, అరుచి, అజీర్ణము, మలబద్దకము, వాంతులు, జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం , కామెర్లు, యోనిశూల వంటి అనేక సమస్యలు కలుగుతుంటయ్. గర్భవతులుగా వున్నప్పుడు స్త్రీల శరీరము చాలా సున్నితముగా, కఠినమైన ఔషధాలనుగానీ,

ఆహార పదార్థాలను గానీ సేవించలేని స్థితిలో వుంటుంది. అందువల్ల గర్భవతులకు గర్భస్థ శిశువులకు హానికలుగనటువంటి ఆహారాలను సేవించాలి. మృదువైన, తేలికైన విధానాలను మాత్రమే అనుసరించాలి.

గర్భవతులు ఆరోగ్య సంరక్షణకు పాటించవలసిన నియమాలు

దేశ భవిష్యత్తుకు గానీ, జాతి భవిష్యత్తుకు గానీ స్త్రీలే కారకులు అని గతంలో కూడా చెప్పుకున్నాం. స్త్రీలు, పురుషులు, ఇరువురు మానవులే అయినా స్త్రీలలో కొన్ని ప్రత్యేకమైన మహోత్తర శక్తులున్నయ్. సృష్టికర్తలైనఆ పరమేశ్వరీ పరమేశ్వరులు తమ దైవాంశాలను స్త్రీలలో పొందుపరిచారు. సృష్టిని కాపాడే మహత్తర బాధ్యతను కూడా స్త్రీల మీదనే పెట్టారు. పురుషుడు కేవలం సృష్టికి సహకరించే నిమిత్తమాత్రుడే కానీ స్త్రీలాగా సృష్టి కర్తకాడు కాలేడు.

స్త్రీలు గర్భం ధరించిన ఆ తొమ్మిది నెలలకాలమే పుట్టబోయే బిడ్డల నూరేళ్ళ ఆయువుకు ఆరోగ్యానికి, వారి జీవన విజయానికి మూలకారణం అవుతుంది. కాబట్టి తమకు పుట్టబోయే బిడ్డల్ని ఉత్తములుగా ఉన్నతులుగా ఆదర్శ పౌరులుగా తమ వంశానికి దేశానికి కీర్తి ప్రతిష్టలు తెచ్చే మహోన్నతులుగా చూడగోరే తల్లులు, అందుకు తగిన జాగ్రత్తలను శిశువు గర్భంలో పెరిగేటప్పుడే సాధ్యమైనంత వరకు ఆచరించి ఆదర్శబావిభారత నిర్మాణ కర్తలు కావాలని పిలుపునిస్తున్నాము.



★ గర్భస్థ శిశువుకు, తల్లికి అనోన్యసంబంధం వుంటుంది. కాబట్టి తల్లి యొక్క స్వభావము, తల్లి తినే ఆహారము, తల్లి చూసే దృశ్యాలు, తల్లి యొక్క ఆలోచనా సరళి వీటన్నింటితోటి బిడ్డకు సంబంధం వుంటుంది. దీన్నిబట్టి గర్భిణీస్త్రీలు, పుష్టికరమైన, సులభంగా జీర్ణమయ్యే పదర్థాలను మాత్రమే భుజించాలి. అజీర్ణాన్ని, మలబద్ధకాన్ని కలిగించే ఆహారాలను వర్జించాలి. వేడి చేసే పదార్థాలను, వాతాన్ని (గ్యాసెస్) పెంచే పదార్థాలను పొరపాటుగానైనా తింటే పులితేన్పులు, పొట్ట ఉబ్బరము, గుండెల్లో మంట మొదలవుతయ్.

★ రక్తాన్ని బలాన్ని పెంచే కూరగాయలు, పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్ వంటివి తేలికగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలనే భుజించాలి.

★ గర్భవతులు తమకు ఆకలి కలిగినప్పుడే భుజించాలి గానీ, మిగిలిన సమయాల్లో లాగా వేళకు భోజనం చేయాలనే నియమం పెట్టుకోకూడదు. ఎప్పుడు బాగా ఆకలైతే అదే తగిన భోజన కాలమని నిర్ణయించుకోవాలి.

★ ముఖ్యంగా గర్భిణీ స్త్రీలు ఆహార పదార్థాలను ఏ పూటకాపూట వండుకున్నవి మాత్రమే సుఖోష్ణంగా భుజించాలి. చల్లబడిన పదార్థాలు గానీ, సరిగా ఉడకని పదార్థాలను గానీ తినకూడదు. ముఖ్యంగా ఫ్రిజ్‌ల్లో నిలువ వుంచిన పదార్థాలను పొరపాటున కూడా సేవించకూడదు.

- ★ గర్భవతులు ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రమైన, స్వచ్ఛమైన గాలిని పీల్చాలి. కలుషితమైన వాతావరణంలో వుండకూడదు. ఎందుకంటే గర్భవతుల్లో రక్తక్షీణత కలిగి తెల్లగా పాలిపోవటం జరుగుతుంది. గర్భవతుల శరీరాల్లో రక్తం త్వరత్వరగా శుభ్రపడటానికి పరిశుద్ధవాయువులు చాలా అవసరం. కాబట్టి గాలి లేని గదుల్లో నివసించకూడదు. కిటికీల ద్వారా చల్లని గాలులు వీచే గదుల్లోనే శయనించాలి. శుభ్రమైన వాయువులు లేకపోతే బిడ్డ క్షీణించిపోయే ప్రమాదం ఉంది. అంతేగాకుండ గర్భిణీలు కప్పులేని ఆరుబయట ప్రదేశాల్లో నిద్రపోకూడదు. ఉదయం సాయంత్రం సంధ్యల్లో ఒంటరిగా బయట తిరుగకూడదు.
- ★ గర్భవతులు అతి చల్లని నీళ్ళతోగాని, అతి వేడి నీళ్ళతో గాని స్నానం చేయకూడదు. వీటివల్ల శరీరంలో దోషాలు ప్రకోపించి నానారోగాలను కలిగిస్తయ్. కాబట్టి ఎప్పుడూ గోరువెచ్చని నీటితోనే స్నానం చేయాలి.
- ★ గర్భవతులు శరీరానికి మంటలు పుట్టించే టెర్లిన్, టెరికాటన్ వంటి విదేశీ బట్టలు ధరింపకూడదు. మన దేశవాతావరణానికి సరిపడే పలుచటి నూలు బట్టలను మాత్రమే ధరించాలి. ఏ పూటకు ఆ పూట ఉతికిన బట్టలనే వేసుకోవాలి. అది కూడా బిగువుగా బట్టలు వేసుకోకూడదు. గర్భానికి ఒత్తిడి తగులకుండా గర్భం పెరగటానికి ఆటంకం లేకుండా వదులుగా కట్టుకోవాలి. గట్టిగా బిగుతుగా కట్టుకోవటం వల్ల గర్భస్రావం గానీ, గర్భస్థ శిశువులకు బలహీనతగానీ, స్తనరోగాలు కానీ, కలిగే అవకాశం ఉంటుంది.
- ★ గర్భిణీస్త్రీలు కనీస శారీరక పరిశ్రమను చేయాలి. కొంధరు గర్భం వచ్చిన నాటినుడి కదలకుండ మంచాలమీదనే కూర్చొని కాలం వెళ్ళబుచ్చుతారు. ఎప్పుడూ నిద్రపోతూనో, టి.వి. చూస్తూనో కాలం గడుపుతారు. అలా చేయటం వల్ల శరీరంలోని కండరాలు సహజ చైతన్యాన్ని పోగొట్టుకొని బిగుసుకు పోతయ్. దానివల్ల సుఖ ప్రసవం జరగదు. అలా అని బరువు పనులు, మోటు పనులు కూడా చేయకూడదు. ఇంట్లోనే సాధారణమైన పనులు చేసుకోవచ్చు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో స్త్రీలకన్న గ్రామీణ స్త్రీలు సుఖ ప్రసవం పొందటానికి కారణం అదే.
- ★ గర్భిణీలు ఎక్కువగా వాహనాలలో తిరుగకూడదు. మిట్ట పల్లాల్లో ఎగుడు దిగుడు నేలల్లో వాహనాలు అటూ ఇటూ క్రిందికి పైకి ఎగరటం వల్ల గర్భిణికి ప్రమాదం వాటిల్లుతుంది. కాబట్టి దూర ప్రయాణాలను గర్భిణీలు చేయకూడదు.
- ★ గర్భం ధరించిన స్త్రీలు పాడు బడిన ఇండ్లలోకి గానీ, స్మశానాల లోకి గానీ, చావులకు గానీ, రోగుల వద్దకు గానీ పొరపాటున కూడా వెళ్ళకూడదు. మరణవార్తలు వినకూడదు. ప్రమాదకరమైన మనసుకు ఆందోళన కలిగించే విషయాలకు దూరంగా ఉండాలి.
- ★ గర్భిణీలు రాత్రిపూట ఎక్కువగా మేల్కొకూడదు. ఉపవాసాలు వుండకూడదు.

★ ముఖ్యంగా గర్భిణీ స్త్రీలు టి.విలు సినిమాలు చూడటం మానుకోవాలి. ప్రసవం అయ్యేంతవరకు వాటిని నిషేధించాలి. లేని యెడల గర్భిణీ స్త్రీలు చూసే అశ్లీల; అసభ్యకర, బీభత్స, అసహజ దృశ్యాల చెడు ప్రభావం నేరుగా బిడ్డకు చేరి అలాంటి భావాలతోనే పుట్టే అవకాశం వుంటుంది. కాబట్టి మంచి గుణాలు గల సంతానాన్ని కనాలనుకునే స్త్రీలు, టి.వి.లు, సినిమాలు చూడకుండా, మంచి పుస్తకాలు చదవటం పచ్చిక మైదానాలలో తిరగటం, దైవచింతన, మంచి స్నేహితురాళ్ళతో మాట్లాడటం వంటి నియమాలను ఆచరణలో పెట్టాలి.

★ చాలామంది స్త్రీలు వివాహంకాగానే గర్భం వస్తే, అది తమ ఆనందానికి ఆటంకం అవుతుందనే తప్పు ఆలోచనతో బలవంతంగా గర్భస్రావం చేయించుకొని ఆ తరువాత బిడ్డలు కావాలన్నప్పుడు గర్భం ధరించలేక పదిమందిలో గొడ్రాళ్ళుగా ముద్రించబడుతూ సామాజిక అవమానాలకు గురై ఆవేదన చెందుతున్నారు. గర్భధారణ సృష్టికార్యమని అది పవిత్రమైనదని దాన్ని మనస్ఫూర్తిగా భరించాలని, స్త్రీలు తెలుసుకోవాలి. తను స్త్రీ అయివుండి తనకడుపులోని స్త్రీ శిశువును బలవంతంగా చంపే నికృష్టమైనస్థాయికి భారతస్త్రీలు దిగజారకూడదని, దిగజారవద్దని కోరుతున్నాము.

గర్భిణీ స్త్రీల సంభోగ నిషేధం

గర్భం దాల్చిన నాటినుండి స్త్రీలు సంభోగాన్ని పూర్తిగా విడిచిపెట్టటం మంచిది. ఎందుకంటే ముందు చెప్పుకున్నట్లుగా తల్లి ఆలోచనలే బిడ్డకు కూడా కలుగుతయ్. కాబట్టి తల్లి కామాతురురాలై రతి భావనలతో వుండి రతిక్రీడల్లో తేలితే, తప్పనిసరిగా అదే భావనలు గల పిల్లలు జన్మిస్తారు.

జన్మతః వచ్చే దుర్గుణాలను తరువాత ఎంత ప్రయత్నించినా మాన్పలేరు. కాబట్టి తరువాత పిల్లల చెడు ప్రవర్తన చూసి తల బాదుకునేకన్నా తన కడుపులో తన ఆధీనంలో వున్నప్పుడే తను నిర్మలమైన పవిత్రమైన, స్వచ్ఛమైన మనసుగలదై తన బిడ్డను తానే సద్గుణవంతులుగా తీర్చిదిద్దుకునే అపూర్వ అవకాశం ఆ భగవంతుడే స్త్రీకి కల్పించాడు. ''పుర్రెన పుట్టిన బుద్ధి పుడకంలో పెట్టినా మానునా'' అనే సామెత అందుకేపుట్టింది.

గర్భవతులు కూడా స్వేచ్ఛగా సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చని చెబుతున్న వారి మాటలను నమ్మి, గర్భందాల్చిన తరువాత కూడా యధేశ్చగా కామక్రీడలలో పాల్గొని, గర్భస్రావాలతో, గర్భస్థ శిశువుల అనారోగ్యాలతో , అవలక్షణాలతో, ఆవేదన చెందవద్దని మా ప్రియమైన భారతీయ సోదరీమణులందరినీ అర్థిస్తున్నాము.

గర్భవతుల దురభ్యాసాలు

గర్భవతులు చాలామందికి మట్టితినే దురలవాటు వుంటుంది. బియ్యం ఏరుతూ బియ్యంలో వచ్చే రాళ్ళను తింటుంటారు. ఈ అలవాటు వల్ల, వారికి అజీర్తి, గర్భము గట్టిపడటం, కడుపునొప్పి, అగ్నిమాంద్యం,

పాండురోగం వంటి అనేక సమస్యలు ఉత్పన్నమై ఒక్కొక్కసారి గర్భస్థ శిశువు మీద తీవ్ర ప్రభావం చూపి తల్లినీ బిడ్డను అనారోగ్యం పాలుచేస్తయ్. కాబట్టి అలాంటి అలవాటును బలవంతంగానైనా స్త్రీలు మానుకోవాలి.

గర్భవతుల ఆలోచనలు ఎలా వుండాలి



గర్భవతులు తమకు ఎలాంటి బిడ్డకావాలో పదే పదే వూహించుకొంటూ వుండాలి. నాకు తప్పనిసరిగా ఇలాంటి బిడ్డే పుట్టాలి అనే గాఢమైన కాంక్ష కలిగివుండాలి. గతంలో ఎందరో తల్లులు, ఆదర్శవంతులైన దేవుళ్ళను వూహించుకుంటూ అదే లక్షణాలతో బిడ్డలను కని, వారి వంశాలకు జాతికి ఎనలేని కీర్తి ప్రతిష్టలు తేగలిగారు కాబట్టి గర్భిణీస్త్రీలు తమకు సకల సద్గుణ వంతులు విజ్ఞాన ఖనులు, మానవతామూర్తులు, దేశభక్తిపరులు, సర్వాంగ సుందరులు అయినా బిడ్డలు జన్మించాలని ఎల్లప్పుడూ కోరుకోవాలి.

పుట్టబోయే బిడ్డ తల ఎలావుండాలి ? ముక్కు ఎలా వుండాలి? కళ్ళు ఎలా వుండాలి ? వారి రంగు ఎలా వుండాలి ? అనే ఆలోచనలతోఒక నిర్దిష్టమైన రూపాన్ని తమ మనసులో వూహించుకొంటూ వుంటే ఆవూహలకు, కోరికలకు తగినట్లుగా గర్భస్థ శిశువు రూపుదిద్దు కొంటూ వుంటుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలు ఏ ఆహారం తినవచ్చు

★ పాత బియ్యం అన్నం, గోధుమ జావ, రొట్టెలు, సగ్గుబియ్యం జావ, బార్లీజావ తీసుకోవటం మంచిది.

★ పొట్లకాయ, బీరకాయ, లేతవంకాయ, ఆనబకాయి, అరటికాయ, తోటకూర, మెంతికూర, చుక్కకూర, దొండకాయ, బెండకాయ, క్యాబేజి, లేత మునగకాయ, పొన్నగంటికూర, కందికట్టు, పెసరకట్టు, నిమ్మరసం కూరలలో పిండుకొని వాడుకోవచ్చు.

★ మినపప్పుతో చేసిన పదార్థాలు పాలు, నెయ్యి, మజ్జిగ తినవచ్చు.

★ వరి పేలాల పిండి, ఆ పిండితో కాచిన జావ, వెన్న, ఎండుకొబ్బరి, బెల్లము, పంచదార, తేనె, తినవచ్చు.

★ మామిడిపండ్లు, శీతాఫలాలు, అరటిపండు, ఉసిరిక పండ్లు, ద్రాక్ష అంజీరు, ఆలుబకరా పండ్లు , దానిమ్మ, ఏపిల్, బత్తాయి, కమల, నారింజ, సపోటా మొదలైన పండ్లు తినవచ్చు.

★ చింత చిగురు, పాత చింత, నిమ్మ, ఉసిరి, దబ్బ, పచ్చళ్ళు వాడుకోవచ్చు.

★ పూలు ధరించటం, మంచిగాలిలో తిరగటం, మెత్తటి పాన్పు మీద నిద్రించటం ఆచరించాలి.

గర్భిణీ స్త్రీలు – తినకూడని పదార్థాలు



★ గర్భవతులు నాలుగో మాసం పూర్తయ్యేవరకు లేత కొబ్బరి బోండాల నీళ్ళు తాగకూడదు. వీటివలన, గర్భస్రావమయ్యే అవకాశం వుంటుంది.

★ పేరంటాలకు వెళ్ళి అక్కడ పంచే నువ్వులు కొబ్బరి బెల్లంతో తయారైన కజ్జికాయలు గానీ, చిమ్మిలివుండలు గానీ నాలుగు మాసాలవరకు తినకూడదు. ఇవి కూడా గర్భస్రావ హేతువులే.

★ నాగుల చవితి పండుగకు పుట్టలో వేయటానికి తయారు చేసే పచ్చిపేలపిండిని గర్భవతులు నాలుగు మాసాల వరకు తినకూడదు.

★ పచ్చి బొప్పాయి కాయ, నువ్వుల పిండి కలిపి వండిన కూరలు తినరాదు.

★ ఆవాలు, ఆవపిండి ప్రధానంగాగల ఆవకాయ మొదలైన పదార్థాలు, ఇంగువ ఎక్కువగా వున్న పదార్థాలు, మత్తు పదార్థాలు ముట్టుకోకూడదు.

★ ఆకలిని, దప్పికను, ఆవలింతలను, త్రేన్పులను, మల మూత్రాలను బలవంతంగా ఆపకూడదు.

★ మొదటగా రజస్వల అయిన యువతిని గర్భిణీస్త్రీలు ముట్టుకోగూడదు.

★ ఎగుడు దిగుడుగా వుంటే కూర్చీలలో కూర్చోకూడదు.

★ రాయిలాగే వుండే నేలమీదగానీ, మంచాలమీదగానీ, బల్లలమీదగానీ నిద్రించకూడదు.

★ ఎక్కువ మెట్లు వున్న మేడలు మాటి మాటికి ఎక్కిదిగటం మంచిదికాదు.

★ శక్తికి మించిన దేహ పరిశ్రమను వర్జించాలి.

★ గర్భధారణ జరిగిన ఐదు మాసాల తరువాత గర్భిణీలు సంభోగాన్ని వర్జించాలి.



గర్భిణీ స్త్రీల వ్యాధులు – ఆహార విధులు

గర్భిణీ స్త్రీలు వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే ఏ ఔషధమైనా సేవించాలి. తెలిసీ తెలియక ఎక్కువ మోతాదులో వాడుకుంటే గర్భానికి ప్రమాదం జరిగే అవకాశం వుంటుంది. ఏ చిన్న ఆరోగ్య సమస్యకైనా కుటుంబ వైద్యుల్లో సంప్రదించి తగిన సలహా పొందిన తరువాతే ఔషధాన్ని స్వీకరించాలి. ఎవరికి వారు ఏదో ఒక మందుల దుకాణంలోకి వెళ్ళి బిళ్ళలు తెచ్చుకొని వాడుకోకూడదు. గర్భిణీలకోసం కొన్ని అతి సులువైన ఆహార విధానాలను అందిస్తున్నాము.

గర్భిణీలకు అజీర్తికలిగిదే – వాముతో గొప్పైన యోగం

వామును శుభ్రం చేసి నేతితో దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం చేసుకొని ఆచూర్ణాన్ని రెండు మూడు గ్రాముల మోతాదుగా మొదటి ముద్దలో పెట్టుకొని బాగా నమిలి మింగుతూ వుంటే అజీర్తి తగ్గి ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది.

గర్భిణీల దగ్గులకు – మిరియాలతో మురిపాలయోగం

మిరియాలను ఆవునేతిలో దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం చేసుకొని, ఒకగ్రాము మిరియాలపొడి పావు పంచదార, ఒక చెంచా ఆవునెయ్యి కలిపి రెండు పూటలా తింటూ వుంటే గర్భిణీ స్త్రీలల దగ్గులు తగ్గటమే కాక, ఆహారం కూడా బాగా జీర్ణమవుతుంది. రక్తశుద్ధి రక్తవృద్ధి అవుతుంది.

గర్భిణీల వాంతులకు – అతిమధురంతో అతిసులువైన యోగం

అతిమధురం చూర్ణం, ఎండుద్రాక్ష పండ్లు (విత్తనాలు తీసి) కలిపి దంచి, ముద్దచేసుకొని రెండుపూటలా 5 నుండి 10గ్రా. మోతాదుగా కమ్మగా తింటూ వుంటే వాంతులు తగ్గటమే కాక, తల్లికి, గర్భస్థ శిశువుకు కూడా బలము, శక్తి, రక్తవృద్ధి, శుద్ధి జరుగుతయ్

ధనియాలతో ఘనమైన యోగం

ధనియాలను బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి నాలుగింతల నీళ్ళలో కలిపి సగం మిగిలేలా చిన్నమంట మీద కషాయం కాచి వడపోసి చల్లార్చి అందులో కొంచెం పంచదార కలుపుకొని తాగితే వాంతులు కట్టుకుంటయ్. అగ్ని దీప్తి కూడా అవుతుంది.

గర్భిణీల జ్వరానికి – తుంగ గడ్డలతో తగువైన యోగం

తుంగ గడ్డలు 3 గ్రా. మారేడు కాయలోని గుజ్జు 3 గ్రా. వట్టివేళ్ళు 3 గ్రా. పాలసుగంధి వేళ్లు 3 గ్రా. ఈ పదార్థాలను కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి 300గ్రా. బరువుగల నీళ్ళలో వేసి చిన్నమంట మీద 70గ్రా. మిగిలేలా మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి ఉదయం పూట కొద్ది కొద్దిగా తాగుతూవుంటే నాలుగురోజుల్లో గర్భిణీల జ్వరాలు తగ్గిపోతయ్.

గర్భిణీల విరేచనాలకు – మామిడితో మనసైన యోగం

మామిడి చెట్టు బెరడు 40గ్రా., నేరేడుచెట్టు బెరడు 40గ్రా. ఈ రెండు కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి 400గ్రా. నీళ్ళలో వేసి 100గ్రా. మిగిలేవరకు కాచి దించి వడపోసి చల్లార్చి అందులో కొంచెం వరిపేలాల పిండి కలిపి తాగిస్తూవుంటే గర్భిణీ స్త్రీల రక్త, జిగట విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

గర్భిణీల స్థన వాపుకు

నీరుల్లి గడ్డను కుమ్ములో ఉడికించి తీసి మెత్తగా నూరి స్తనాల మీద వేసి కట్టుకడుతూవుంటే స్థనాల వాపు పోటు తగ్గిపోతయ్.

గర్భస్రావం జరుగకుండ

రావిచెట్టు బెరడు చూర్ణము 5గ్రా. మోతాదుగా రోజుకు మూడుసార్లు, తాజా వెన్న, పంచదారలతో కలిపి తింటూవుంటే గర్భస్రావ భయముండదు. రావి చూర్ణాన్ని వస్త్రఘాలితం చేసుకొని వాడుకోవాలి.

వంధ్య స్త్రీలకు - సంతాన యోగాలు

తులసితో - తులలేని యోగం



తులసి గింజలు 5గ్రా. మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి రోజుకు ఒక మోతాదు చొప్పున బహిష్టు అయిన రోజునుండి మూడొవ రోజువరకు పుచ్చుకొంటూ వుంటే గర్భాశయం శుద్ధి జరిగి, గర్భాశయానికి బలము, గర్భంధరించే శక్తి కలుగుతయ్.

అశ్వగంధంతో - అమూల్య యోగం

బహిష్టు స్నానానంతరము ఆ ఉదయమే అశ్వగంధ కషాయం రెండు ఔన్సుల మోతాదుగా సమభాగం ఆవుపాలు, కొంచెం ఆవునెయ్యి కలుపుకొని తాగాలి. ఇలా రోజూ ఉదయం పూట తాగుతూ భర్తతో సంభోగిస్తూ వుంటే గర్భం వస్తుంది.

మఱ్రి ఊడలతో - మంచియోగం

చంద్రుడు శుక్లపక్షంలో వుండగా వచ్చే పుష్యమీ నక్షత్రం రోజున ఉదయమే మఱ్రిచెట్టు వద్దకుపోయి ప్రదక్షణాలు చేసి ధూపదీపనైవేద్యాలిచ్చి తన కోరికను తెలిపి ఆ చెట్టు యొక్క వూడల కొనలు కత్తిరించుకొని తెచ్చి నిలువచేసుకోవాలి. బహిష్టు అయిన రోజునుండి నాలుగవ రోజు వరకు రోజూ ఉదయం పూట 20గ్రా. మఱ్రి వూడల రసాన్ని సేవిస్తూవుంటే గర్భదోషాలు తొలగిపోయి సంతాన యోగం కలుగుతుంది.

నాగకేసరాలతో - నాణ్యమైన యోగం

నాగకేసరాలను చూర్ణం కొట్టి వస్త్రఘాలితం చేసి, నిలువవుంచుకొని రోజూ ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో అరగ్లాస్ ఆవుపాలల్లో 3గ్రా. చూర్ణాన్ని కలిపి తాగుతూ వుంటే పదిరోజుల్లో గర్భశుద్ధి జరుగుతుంది. సంతాన యోగ్యత కలుగుతుంది.

మోదుగ ఆకుతో - ముదమైన యోగం

మోదుగ చెట్టును యధావిధిగా పూజించి, బహిష్టు స్నానం చేసిన రోజునుండి 7వ రోజువరకు రోజుకు ఒక ఆకు తెచ్చుకొని దానిని ఆవుపాలతో మెత్తగానూరి తాగాలి. ఈ ఏడు రోజులు సంభోగంలో పాల్గొనకూడదు. తరువాత ఎనిమిదవ రోజునుండి 16వ రోజువరకు వరుసగా సంభోగంలో పాల్గొంటూ వుంటే గర్భం ధరించగలుగుతారు.



దానిమ్మతో - ధారణ చేసే యోగం

దానిమ్మ వేరు బెరడు తెచ్చి దంచి వడపోసి 20గ్రా. మోతాదుగా బహిష్టు స్నానం చేసిన రోజునుండి పాలలో కలుపుకొని రోజుకు ఒక్కసారి తాగుతూ వారంరోజుల వరకు ఆచరించి ఆతరువాత సంభోగంలో పాల్గొంటూ వుంటే గర్భధారణ జరిగి దీర్ఘాయుష్మంతుడైన కుమారుడు జన్మిస్తాడు.

సహదేవితో - సాఫల్యమయ్యే యోగం

పుష్యమీ నక్షత్రం ఆదివారం వచ్చిన రోజున సహదేవి చెట్టు వద్దకు వెళ్ళి యధావిధిగా పూజలుచేసి తనకోరికను చెప్పి ఆ చెట్టును వేళ్ళతోసహా పెరికి తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం కొట్టి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. బహిష్టు స్నానమైన నాటి నుండి రోజూ రెండు పూటలా పూటకు 3గ్రా. చొప్పున ఆవుపాలతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే వంధ్యాస్త్రీకి గూడా చక్కటి సంతానం కలుగుతుంది.

ఉత్తరేణితో - ఉత్తమ యోగం

ఉత్తరేణి వేళ్ళుతెచ్చి దంచి బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో నూరి ముద్దచేసి ఉసిరిక కాయంత ముద్దను బహిష్టు స్నానం చేసిన రోజునుండి ఉదయంపూట సేవిస్తూ అనుపానంగా ఆవుపాలు తాగి, భర్తతో సంభోగిస్తూ వుంటే తప్పక సంతాన యోగ్యత కలుగుతుంది.

★ స్త్రీల మిగిలిన వ్యాధులకు, సౌందర్య సాధనకు సంబంధించిన అనేక యోగాలు మేము ప్రచురించిన ''స్వదేశీ సౌందర్యవేదం'' అనే గ్రంథంలో వున్నయ్, చదువగలరు.

బాలరోగాలు

ఆధునిక నాగరికతా ప్రభావంతో – మన పిల్లలు



ఒకటి నుండి 16వ సంవత్సరం వరకు గల బాలబాలికలకు కలిగే ఆరోగ్య సమస్యలనే బాలరోగాలు అంటారు. పిల్లలకు ఆహారం పెట్టే విషయంలో తల్లిదండ్రులు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే పిల్లలకు వ్యాధులు కలుగకుండ కాపాడుకోవచ్చు. ఈ ఆధునిక యుగంలో పిల్లల పెంపకంలో చాలా మార్పులు వచ్చినయ్. పిల్లలకు ఉగ్గు పోయటం వదిలివేశారు. వంటికి నూనె పూసి సున్నిపిండితో స్నానం చేయించటం, సుగంధ ద్రవ్యాలతో ధూపం వేయటం పూర్తిగా మరచిపోయారు. చాలామంది తల్లులు బిడ్డలకు పాలిస్తే తమ సౌందర్యం తరిగిపోతుందనే అపోహతో పిల్లలకు డబ్బాపాలు పడుతున్నారు.

ఎదిగే పిల్లలకు పూర్వకాలంలో లాగా పచ్చి ఆహారాన్ని ఇవ్వటం పూర్తిగా కనుమరుగైపోయిందని చెప్పవచ్చు. వివిధ ధాన్యాలు నానబెట్టి వాటిలో బెల్లం కలిపి చిరుతిండిగా పిల్లలకు పూర్వం పెట్టేవారు. ఇంకా ఆనాటి పిల్లలు పచ్చి టమోటాలు, దోసకాయలు, దొండకాయలు, చిలకడదుంపలు, క్యారెట్ దుంపలు మొదలైన పచ్చి పదార్థాలను పుష్కలంగా తినేవారు. ఈనాడు వాటిస్థానంలో బిస్కెట్‌లు, చాక్‌లెట్‌లు, ఐస్‌క్రీములు, కూల్‌డ్రింక్‌లు మొదలైన రకరకాల పదార్థాలు వాడుకలోకి వచ్చినయ్. వీటిని పిల్లలచేత వాడించటం వల్ల పిల్లల్లో చిన్నప్పటి నుండే దారుఢ్యం లోపిస్తుంది. సింథటిక్ పదార్థాలవల్ల పిల్లల శరీరాల్లో రసాయనాలు పేరుకుపోతూ, సరియైన పౌష్టికాహారం అందక వారి శారీరక ఎదుగుదలలో తీవ్రవ్యత్యాసాలు కనిపిస్తున్నయ్. హైబ్రీడ్ మొక్కల్లాగా చిన్నవయసులోనే ఏపుగా ఎదగటం, పైన పటారం లోన లొటారంలాగా పైకి ఏపుగా పెరిగినా లోపల అవయవాలు పటిష్టత ధాతు సామర్థ్యం లేకపోవటం కనిపిస్తుంది. మరి కొందరు పిల్లలు ధాతువుల అసమానత వల్ల సరియైన ఎదుగుదలలేక మరగుజ్జుల్లా గిడసబారి పోతున్నారు.

ఆధునిక యుగంలో – పిల్లల వ్యాధులు :



ముఖ్యంగా ఈనాటి పిల్లల్లో ఆకలిలేక పోవటం, సరిగ్గా విరేచనం కాకపోవటం, దానివల్ల శరీరమంతా క్షీణించి పోవటం జరుగుతుంది. దాంతోపాటు తరచుగా సీజన్ మారినప్పుడుల్లా దగ్గు, జలుబు, జ్వరము, విరేచనాలు కలుగుతున్నయ్. ముక్కుదిబ్బడ వేయటం, శ్వాసపీల్చ లేకపోవటం, ముక్కులో అధి మాంసం పెరగటం. టాన్సిల్స్, సైనసైటిస్ తీవ్రమైన తలనొప్పి, కళ్ళు సరిగా కనిపించక పోవటం. కళ్ళకింద గుంటలు

రావటం, పసితనం నుండే వెంట్రుకలు వూడటం, వెంట్రుకలు తెల్లగా నెరిసిపోవటం, కాళ్ళునొప్పులు, ఎక్కువసేపు చదవలేక, కొద్ది దూరంకూడా నడవలేక రొప్పు, ఆయాసం రావటం, పాలఉబ్బసం మొదలైన ఎన్నెన్నో ఆరోగ్యసమస్యలతో పిల్లలు సతమతమవుతున్నారు.



పిల్లల వ్యాధులకు కారణాలు :

★ తల్లులు పాలివ్వకుండా డబ్బాపాలను అలవాటుచేయటం.

★ పుట్టినప్పటినుండే పిల్లలకు విపరీతమైన ప్రభావం గల ఇంగ్లీష్ మందులను వాడటం. పిల్లల్లో సహజ వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారాన్ని ఇవ్వకపోవటం

★ మూడేళ్ళ వయసుకే నర్సరీ పేరుతో పిల్లలను బలవంతంగా స్కూళ్ళల్లో పడవేయడం.

★ మాటలురాని వయసులోనే మాతృబాషకు సంబంధంలేని ఇంగ్లీషు విద్యావిధానాన్ని నేర్పించటం.

★ నర్సరీ నుండే గాడిద బరువులాగా మోయలేనన్ని పుస్తకాల మోతను పిల్లలవీపుమీద మోపటం.

★ తల్లి దగ్గరలేకపోవటంవల్ల పిల్లలు స్కూళ్ళల్లో సరిగ్గా భోజనం చేయకపోవటం.

★ ఉదయం వండిన పదార్థాలను క్యారియర్‌లలో మధ్యాహ్నంవరకు వుంచటంవల్ల మగ్గిపోయి పిల్లలు వాటిని తినలేకపోవటం, స్కూల్లో టీచర్లు ఆ ఎండిపోయిన ఆహారాన్ని పిల్లలచేత బలవంతంగా తినిపించటం.

★ శరీరానికి సరిగ్గా గాలి వెలుతురు తగలకుండా మూడేండ్ల వయుసునుంచే నిండుగా బట్టలు వేసి గొంతుకు ఉరివేసినట్లు టైలు బిగించి, కాళ్ళకు షూస్ తగిలించటం.

★ స్కూళ్ళల్లోని క్యాంటిన్‌లలో పిల్లలు, చాక్‌లేట్లు, బిస్కట్లు, బబుల్‌గమ్స్ మొదలైన వ్యర్థ అనారోగ్య పదార్థాలను తినటానికి అలవాటుపడటం.

★ పచ్చి కూరగాయలను, ధాన్యాలను తినే అలవాటు అసలులేకపోవటం.

★ ఫ్రిజ్‌లో నిలువవుంచిన ఐస్‌క్రీములు, కూల్‌డ్రింక్స్, మంచినీళ్ళు పదేపదే పసితనం నుంచే వాడటం.

★ కనీసం నెలకు ఒకసారి కూడా తైలమర్ధనం చేయకుండా శరీరాన్ని ఎండబెట్టటం.

★ తలకు కూడా నూనె పెట్టకుండ తలను శోషింపచేయటం.

★ బజారు తిండ్లకు, హోటల్ రుచులకు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్ సెంటర్లకు పిల్లలను అలవాటుచేయటం.

★ ఏమాత్రం శక్తిని ఇవ్వలేని తెల్లబియ్యం అన్నాన్ని మాత్రమే పెడుతూ మిగిలిన పుష్టికర ధాన్యాలను పిల్లలకు తినిపించకపోవటం.

★ స్కూల్ నుంచి ఇంటికి రాగానే కొద్దికాలమైన వారికి ఆడుకునే అవకాశం ఇవ్వకుండా పసితనం నుంచే ట్యూషన్‌లు ఏర్పాటు చేయటం.

★ అసభ్యము, అశ్లీలము, హింస, క్రూరత్వముగల సినిమాలను టీవీ ద్వారా నిరంతరం చూడడం.

★ పిల్లలకు మన జాతి సమస్యలు, నాగరికత, దేశచరిత్ర, మంచి చెడుల విశ్లేషణ నేర్పేవారు కరువైపోవటం.

★ వారికి తాతలు, నాయనమ్మలు దగ్గరలేక, పరిసరాల విజ్ఞానానికి దూరం కావటం.

★ పిల్లల సున్నిత హృదయాలను అర్థంచేసుకొని, వారిని మంచి పౌరులుగా తీర్చిదిద్దే విద్యగానీ, అలాంటి విద్యను బోధించే ఉపాధ్యాయులు గానీ లేకపోవటం, పసితనం నుంచి ఏసిగదుల్లోనో నిరంతరం ఫ్యాన్‌ల క్రిందనో వుండటానికి అలవాటు పడటం.

★ ప్రకృతికి విరుద్ధమైన సకల అవలక్షణాలతో కూడిన విరుద్ధ జీవన విధానాలలో పిల్లలు పెరగటం.

ఇలాంటి అనేకానేక లోపాలతో ఎదుగుతున్న మన పిల్లలు, మానసికంగా శారీరకంగా, వ్యాధిగ్రస్తులు కావటంలో ఆశ్చర్యం ఏమిలేదు. ఇలా తప్పుడు మార్గంలో పిల్లలను పెంచడమే సరియైన ఆధునిక జీవనవిధానమని తల్లిదండ్రులు, ప్రభుత్వాలు, సామాజిక శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు.

తల్లిదండ్రుల మీద తన సమాజంమీద, తన దేశంమీద కొద్దిపాటి గౌరవాన్ని కూడా చూపించలేని నేటి పిల్లళ్ను, యువతరాన్ని చూసిన తరువాత కూడా, మనం పిల్లల్ని పెంచుతున్న విధానం సరైందా? కాదా? అనే అనుమానం కూడా మనకు రావటంలేదు. ఇలాంటి అపసవ్యమైన మార్గాల్లో పెరిగే పిల్లలు రేపు భావిభారత పౌరులై, సమసమాజ నిర్మాతలై, తమ కుటుంబాలకు, తమదేశానికి ఎనలేని కీర్తిప్రతిష్టలు తెచ్చి పెడతారని ఆశించటం కూడా, పెట్టుబడి లేకుండా వ్యాపారంలో కోట్లు సంపాదించాలని కలలు గన్నట్లే అవుతుంది. అంధకారంలో కూర్చొని ఆలమటించడం కన్నా చిన్న దీపాన్ని వెలిగించి గమ్యంకోసం ప్రయత్నించటం మానవ ధర్మం కాబట్టి మన ప్రయత్నం మనం చేద్దాం.

బాలరోగాలు – ఆహార యోగాలు

పిల్లలకు ముక్కు నుంచి రక్తం కారుతుంటే



★ ముక్కును చన్నీళ్ళతో కడగాలి. బాగా చల్లగా వున్న నీళ్ళలో గుడ్డముంచి ఆగుడ్డను ముక్కుమీద వేయాలి. ఐస్‌ముక్కలు దొరికితే ముక్కుమీద వుంచటం మంచిది. వెంటనే హారతి కర్పూరం వాసన చూపిస్తూ వుంటే రక్తం కారటం ఆగిపోతుంది.

★ ధనియాలను చితగ్గొట్టి కొంచెం నీళ్ళుకలిపి మెత్తగా నూరి చిట్టిగారెసైజులో బిళ్ళలాగా చేసి నడినెత్తిమీద వుంచి గుడ్డకట్టాలి.

★ దాంతోపాటు ధనియాలను నీళ్ళతో నూరి వడపోసి కొంచెం పంచదార కలిపి తాగిస్తూ వుంటే ముక్కునుంచి రక్తంకారటం వెంటనే నిలచిపోతుంది.

★ కొన్నాళ్ళవరకు వేడిచేసే పదార్థాలు పెట్టకుండా, చలువచేసే పదార్థాలు పెట్టాలి. తలకు, అరకాళ్ళకు ఆముదంతో సున్నితంగా మర్దనచేయాలి.

నులిపురుగులు, ఏలికపాములు పడిపోవుటకు

నీరుల్లిగడ్డ (ఆనియన్) దంచి రసం తీసి వడపోసి, ఒక టీస్పూన్ మోతాదుగా రెండుపూటలా తాగిస్తూవుంటే కడుపులో, ప్రేగులనుంచి క్రిములు పడిపోతయ్ వయసునుబట్టి మోతాదు ఎక్కువ తక్కువలు నిర్ణయించుకోవాలి. పెద్ద పిల్లలకైతే ఉల్లిగడ్డను ముక్కలుగా తరిమి బోజనంతో కలిపి తినిపించవచ్చు.

నిద్రలో పళ్ళు కొరుకుతుంటే ?

ఆవాలు చూర్ణము ఒకటినుండి రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకకప్పు, పెరుగులో కలుపుకొని రెండుపూటలా మూడురోజులపాటు తింటూ వుంటే కడుపులో పురుగులు పడిపోతయ్. వయసునుబట్టి అరగ్రాము నుండి 2 గ్రా. వరకు ఆవాలు పొడిని ఉపయోగించుకోవాలి.

పిల్లలకు కడుపునొప్పులకు



తినే సోపుగింజలు, నల్ల ఉప్పు (మూలికలుషాపులో దొరుకుతుంది) సమభాగాలుగా చూర్ణంచేసి వుంచుకొని, పూటకు ఒక గ్రాము చూర్ణం కొంచెం గోరువెచ్చని నీళ్ళతో కలిపి రెండుపూటలా ఇస్తూవుంటే వెంటనే కడుపునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

పిల్లల వంటిపై లేచే కురుపులకు - గడ్డలకు

వేపాకు కొద్దిగా పసుపు కలిపి నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, కురుపులు, గడ్డలు, దురదలు, గజ్జి, తామర మొదలైన వాటిమీద లేపనంచేసి ఒక గంట ఆగి స్నానం చేయిస్తూవుంటే అవన్నీ అయిదారు రోజుల్లో తగ్గిపోతయ్.

పుండ్లు - గాయాలు కడగటానికి

నల్లతుమ్మ బెరడు, దానిమ్మచెట్టు బెరడు ఈ రెండు సమంగా కలిపి దంచి, నాలుగురెట్లు నీళ్ళలో వేసి 4వ వంతు మరగబెట్టి వడపోసి, ఆగోరువెచ్చని కషాయంలో, పుండ్లు, గాయాలు కడుగుతూ వుంటే అవి త్వరగా మాడిపోతయ్.

పిల్లలకు పొట్ట పెరిగితే

ప్రతిరోజూ ఉదయం పరగడుపున పావుచెంచా తేనె, 5 నుంచి 10 చుక్కలు అల్లం రసం, కొద్దిగా గోరువెచ్చటి మంచినీళ్ళు కలిపి తాగిస్తూవుంటే, పిల్లల ఊదరపొట్ట, అజీర్ణము, పైత్యము, అగ్నిమాంద్యము, మలబద్ధకము తగ్గిపోతయ్. వయసును బట్టి మోతాదు ఎక్కువ తక్కువలు నిర్ణయించుకోవాలి.

పిల్లల జ్వరాలకు

★ గానుగచెట్టు ఆకులు ఏడు, మిరియాలు ఆరు, తిప్పతీగ ముక్క నాలుగు అంగుళాల పొడువు కలది ఒకటి తీసుకొని వీటిని కచ్చాపచ్చాగా దంచి, అరలీటర్ నీళ్ళలో వేసి పావులీటర్ కషాయం మిగిలేదాకా మరగించి దించి వడపోసి, అందులో 30గ్రా. పటికబెల్లం (మిస్రీ) కలిపి, రోజుకు మూడుపూటలా మూడు భాగాలుగా తాగిస్తూవుంటే మలేరియా జ్వరాలు తగ్గిపోతయ్. వయసును బట్టి మోతాదు ఇవ్వాలి.

★ వాము 6గ్రా, శొంఠి 6గ్రా., మిరియాలు లెక్కబెట్టి 12 గింజలు కలిపి ఒక మట్టిపాత్రలో వేసి అవిమునిగేదాకా నీళ్ళుపోసి మూతపెట్టి ఒక రాత్రి నిలువ వుంచాలి. ఉదయంపూట వాటిని వడపోసి నీళ్ళు తీసివేసి. ఆ పదార్థాలను తీసుకొని దానిలో 12 తులసిఆకులు, 2గ్రా. నల్ల ఉప్పు కలిపి మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను, శనగగింజత మాత్రలుగా చేసి నీడలోగాలి తగిలేలా ఆరబెట్టి పూర్తిగా ఆరిన తరువాత నిలువచేసుకోవాలి. అవసరాన్ని బట్టి వయసునుబట్టి పూటకు ఒక మాత్ర మూడు పూటలా మంచినీళ్ళతో ఇస్తూవుంటే మలేరియా జ్వరాలు తగ్గిపోతయ్.

పిల్లలకు గొంతులో కఫం వుంటే ?

★ సానరాయిమీద కొద్దిగా నీళ్ళుచల్లి కరక్కాయతోసాది దాని గంధాన్ని చిటికెడు మోతాదుగా కొద్దిగా తేనె కలిపి నాకిస్తూవుంటే, గొంతులో కఫం, గొంతునొప్పి, మింగలేకపోవటం వంటి సమస్యలు తొలగిపోతయ్.

★ వాము, జీలకర్ర, పిప్పళ్ళు, వస, పసుపు, చెంగల్వకోష్టు, సైంధవలవణం వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణంకొట్టి వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ పూటకు ఒక గ్రాము నుండి రెండుగ్రాముల చూర్ణాన్ని కొంచెం తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా పిల్లలతో తినిపిస్తూవుంటే జ్వరంలో కంఠానికి అడ్డుపడే కఫం కరిగిపోతుంది, జ్వరం కూడా త్వరగా తగ్గుతుంది.



పసిపిల్లలకు – మంచి బలము కలుగుటకు

పిల్లలకు నాలుగోనెల దాటినప్పటినుంచి రోజూ 3గ్రా. తాజా ఆవువెన్నను కొద్దిగా పటికబెల్లం పొడికలిపి ఉదయంపూట కొద్దికొద్దిగా తినిపిస్తూవుంటే పిల్లలు బలిష్టంగా ఎదుగుతారు. ఏ వ్యాధి రాకుండా కాపాడబడతారు. అయితే ఆవు వెన్న అప్పుడే తీసినది మాత్రమే వాడాలి. నిలువవున్నది

పనికిరాదు. నెలనెలా కొద్దికొద్దిగా పెంచుకొంటూ తినిపించాలి. ఇలా ఒకటిన్నర సంవత్సరం వయసు వచ్చేవరకు తినిపించాలి.

పిల్లలకు ఆహారం జీర్ణం కాకపోతే.

తినే సోపుగింజలు, పుదీనా ఆకు కొద్ది కొద్దిగా తీసుకొని దానికి 4 రెట్లు ఎక్కువ మంచినీళ్ళు కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి సగానికి మరగబెట్టి కషాయంకాచి వడపోసి, ఒక మోతాదుగా తాగుతూవుంటే పిల్లల అజీర్ణం హరించిపోయి బాగా ఆకలి పెరుగుతుంది.

నిద్రలో పిల్లలు పళ్లు కొరుకుతుంటే

చెంగల్వ కోష్ఠు 20గ్రా. తీసుకొని దానిని మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి దానిని 40గ్రా. మంచి నువ్వుల నూనెలో కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి చిన్న మంట మీద మరగబెట్టి నూనె మాత్రమే మిగిలేలా చూసుకొని దించి వడపోసి, ఆ నూనెతో రాత్రి నిద్రపోయే ముందు కొంచెం నూనె బుగ్గలకు గడ్డానికి రాస్తూవుంటే నిద్రలో పళ్ళు కొరుక్కునే సమస్య తొలగిపోతుంది.

పిల్లల – గవదబిళ్ళలకు

★ పత్తి ఆకు దంచి రసము తీసి ఆ పసరును దవడలకు చెవుల వెనుక పట్టించి పైన దూది అంటిస్తూవుంటే గవదబిళ్ళలు కరిగిపోతయ్.

★ పండిన జిల్లేడు ఆకులకు ఆముదం రాసి నిప్పుల మీద వేడిచేసి ఆ ఆకులతో గవదబిళ్ళల మీద కాపడం పెట్టి అదే ఆకులను చెంపలకు అంటించి గుడ్డ కడుతూవుంటే గవదబిళ్లలు కరిగిపోతయ్.

పిల్లల కోరింత దగ్గులకు

గానుగ చెట్టు కాయలను దండగా గుచ్చి, ఆ దండను పిల్లల మెడలో వేస్తే పిల్లల కోరింత దగ్గు తగ్గుతుంది.

టాన్సిల్ వస్తే

★ మామిడాకులు దంచి రసం తీసి దూది చుట్టిన పుల్లతో ఆ రసాన్ని తడిపి టాన్సిల్స్‌కు పట్టిస్తూ వుంటే క్రమంగా టాన్సిల్స్ కరిగిపోతయ్.

★ నీరుల్లి గడ్డల రసం (ఆనియన్) కూడా పైలాగే దూదితో తడిపి పుల్లతో టాన్సిల్స్ మీద పట్టిస్తూవుంటే టాన్సిల్స్ హరించిపోతయ్.

★ చింత గింజను రాతిమీద నీళ్ళతో సాది, దాని గంధాన్ని టాన్సిల్స్‌కు పట్టిస్తూ వుంటే తగ్గిపోతయ్.

పిల్లలకు చంటిబిడ్డ గుణము వస్తే

నీరుల్లి పాయను (ఆనియన్) నలగ్గొట్టి దాన్ని ముక్కు దగ్గర పెట్టి వాసన చూపిస్తూవుంటే చంటిబిడ్డ గుణం తగ్గివెంటనే పిల్లలు తెలివిలోకి వస్తారు.

పిల్లల చర్మవ్యాధులకు

ప్రతి రోజూ ఉదయం పూట వంటికి వేపనూనె రాసుకొని ఒక గంట తరువాత సున్నిపిండితో స్నానం చేయిస్తూవుంటే చర్మరోగాలు నయమవుతయ్.

పిల్లల చెవిపోటుకు

నీరుల్లి పాయను ముక్కలు చేసి ఒక గరిటలో వేసి అందులో నువ్వులనూనె కలిపి నిప్పలమీద వేడిచేసి వడపోసి ఆ నూనెను మూడు నాలుగు చుక్కలు చెవుల్లో వేస్తూవుంటే చెవినొప్పి తగ్గిపోతుంది.



పిల్లల తలలో కురుపులకు

గసగసాలు పాలు కలిపి నూరి తలకు పట్టించి కుంకుడ కాయ రసంతో తలస్నానం చేయిస్తూవుంటే తలలో కురుపులు తగ్గిపోతయ్ తలస్నానం తరువాత గవ్వపలుకు సాంబ్రాణిని నిప్పల మీదవేసి ఆ పొగను తలకు పట్టిస్తూ వుంటే ఇక త్వరగా తలలో కురుపులు తగ్గి వెంట్రుకలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతయ్.

పిల్లల సుఖ విరేచనానికి

మూలికలు అమ్మేషాపులో మూసాంబరం దొరుకుతుంది. దానిని తెచ్చి కొంచెం మూసాంబరాన్ని వేడినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి దాన్ని తమలపాకుకు పట్టించి ఆతమలపాకును పసి పిల్లల పొట్టమీద వేసి గుడ్డ కడుతూ వుంటే పిల్లల అజీర్తి హరించి సుఖవిరేచనం అవుతుంది.

బాల రక్షకు గుటికలు

ఎండు ఉసిరిక కాయల బెరడు తెచ్చి కాచి చల్లార్చిన మంచినీళ్ళతో మెత్తగా ముద్దలాగా మారి, శనగగింజలంత సైజులో మాత్రలు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి బాగా ఆరిన తరువాత వాటిని నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ ఉదయం ఒక మాత్ర, సాయంత్రం ఒక మాత్ర చనుబాలతో సాది పిల్లలకు తినిపిస్తూవుంటే, పిల్లలకు ఏ వ్యాధులు కలగకుండా ఆరోగ్యంగా పెరుగుతారు. ఇది క్షేమదాయకమైన ఆహార ఔషధం.

చిన్న పిల్లల జలుబులకు



తమలపాకులకు ఆముదం రాసి వేడిచేసి వాటితో పొట్టమీద, గుండెలమీద, గొంతుమీద కాపడంపెట్టి అదే ఆకులను ఆయాభాగాల మీద వేసి వూడి పోకుండా పలుచటి గుడ్డ కప్పుతూవుంటే చంటిబిడ్డల జలుబు తగ్గిపోతుంది.

శిశువుల శరీరదారుఢ్యానికి

పిల్లలకు పుట్టిన రోజునుండి ఐదవ సంవత్సరం వరకు ప్రతి రోజూ ఒంటికి నువ్వులనూనె రాసి రెండుగంటలు ఆగిన తరువాత సున్నిపిండితో స్నానంచేయిస్తూవుంటే పిల్లల ఎముకలు గట్టిపడి, క్రింద పడినా విరగకుండ వుంటయ్. వారి శరీరం కూడా అన్ని ఋతువుల వాతావరణాలను తట్టుకోగలిగిన శక్తి పొందుతుంది. చర్మము నునుపుగా కాంతివంతంగా వుంటుంది.

పిల్లలు పక్కలో మూత్రం పోస్తుంటే

జొన్నల్ని వేయించిన అటుకులు, నువ్వులను దంచి నూనె పిండి, వేయగా మిగిలిన నువ్వుల పిండి ఎండుకొబ్బరి, బెల్లము, వీటన్నింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి వుండలు చేసి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ పూటకు 5 గ్రా. వుండ రెండు పూటలా తినిపిస్తూవుంటే పక్కలో మూత్రం పోయటం బంద్ అవుతుంది.

పిల్లలకు దృష్టిదోషం తగులకుండ

ఇనుపకడియం గానీ, రాగి కడియంగానీ, పిల్లల చేతులకు లేక కళ్ళకు తొడిగితే ఎలాంటి దృష్టిరోగము తగులకుండా పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతారు.

పిల్లల నరాల బలహీనతకు

ఏ రోజుకారోజు అప్పుడే చిలికితీసిన తాజా వెన్నపూసను పిల్లల వంటికి ఉదయమే మర్దనా చేసి లేత సూర్యుని ఎండలో ఒక గంట సేపు వుంచి, తరువాత స్నానం చేయిస్తూవుంటే నరాలకు బలము కల్గి క్రమంగా నడువగలుగుతారు.

పిల్లల వాంతులకు

కరక్కాయ బెరడు చూర్ణం ఒక గ్రాము మోతాదుగా కొద్దిగా తేనె కలిపి నాకిస్తే వెంటనే వాంతులు కట్టుకుంటయ్. రెండుపూటలా ఇవ్వవచ్చు.

పిల్లల ఆయా జబ్బులకు కూడా పెద్దల జబ్బులకు వ్రాసిన ఆహార నియమాలనే చూసి అనుసరించాలి.

శిరోరోగాలు - ఆహార యోగాలు



★ పొగ, ఎండ, మంచు, దుమ్ము, ధూళి మొదలైన కాలుష్య వాతావరణంలో ఎక్కువగా తిరగటం.

★ శృంగారం పట్ల అత్యధికమైన వ్యామోహం కలిగివుండటం, ఎప్పుడూ రతిపరమైన ఆలోచనలతో గడపటం, కాల విరుద్ధంగా అధిక సంభోగం చేయటం, విపరీతంగా హస్తప్రయోగానికి అలవాటుపడటం.

★ అధికమైన కొవ్వు పదార్థాలను తింటూ రోజులో ఎక్కువ సమయం నిద్రపోతూ గడపటం. లేదా ఏవో పనులు పెట్టుకొని రోజుకు కనీసం ఆరు గంటలైనా నిద్రపోకుండా అతిగా మేల్కోవటం.

★ ఎక్కువ సమయం నీళ్ళలో నానటం అంటే ఎక్కువగా నీళ్ళతో పనిచేయటం.

★ గాలి వీచే కాలాలలో ఎక్కువగా వాహనాల మీద గాలి ముఖానికి తగిలేలా తిరగటం, లేదా నిరంతరం ఫ్యాన్‌ల కింద తలకు గాలి తగిలేలా కూర్చోవటం, పడుకోవటం.

★ దుఃఖాన్ని కలిగించే సమయాల్లో కూడా ఆ విచారాన్ని లోపలే అణుచుకొంటూ కన్నీళ్ళు రాకుండ ఆపటం.

★ ఎక్కువగా నీళ్ళు తాగే అలవాటు కలిగివుండటం

★ తుమ్ములు, ఆవలింతలు, మలమూత్రాలు మొదలైన పధ్నాలుగు రకాల సహజ వేగాలను బలవంతంగా ఆపటం.

★ నఖ శిఖ పర్యంతం వంటికి నువ్వులు నూనె రాసుకోకుండా వుండటం. లేక నూనెతో తల అదిరిపోయేలా మర్దించటం

★ గిట్టని వాసనలను తరచుగా అఘ్రూణించటం - ఎక్కువగా మాట్లాడటం మొదలైన కారణాల వల్ల శిరోవ్యాధులు కలుగుతయ్.

శిరోవ్యాధులు ఎన్ని రకాలు

వాతము, పిత్తము, కఫము, సన్నిపాతము, రక్తము మొదలైన దోషాల వల్ల ధాతువుల ప్రకోపం వల్ల 1)పార్శ్యపు తలనొప్పి , 2) వాత శిరోరోగము, 3) పిత్త శిరోరోగము, 4) కఫ శిరోరోగము, 5) రక్తజ శిరోరోగము, 6) సన్నిపాత శిరోరోగము, 7) సూర్యావర్తము , 8) శిరఃపాకము, 9) క్రిమి శిరోరోగము, 10)శంబకము అనే పది రకాల శిరోవ్యాధులు కలుగుతుంటయ్.

శిరోవ్యాధులు - ఆహార ఔషధులు

సమస్త శిరోవ్యాధులకు - గానుక గింజలతో - కానుక వంటియోగం

గానుగ (గానుక) గింజలు, మునగ గింజలు, తాళిసపత్రి, ఆవాలు, దాల్చిన చెక్క ఈ ఐదు పదార్థాలను సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి జల్లెడ బట్టి వస్త్రఘాలితం చేసి అతి సన్నని చూర్ణం తయారుచేసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. వీటిని రోజూ ఉదయం సాయంత్రం పూటలా కొద్ది కొద్దిగా నస్యంలాగా పీలుస్తూవుంటే క్రమంగా సకల శిరోరోగాలు తగ్గిపోతయ్.

తలనొప్పికి మునగ ఆకుతో - ముఖ్యమైన యోగం

మునగ ఆకురసంతో రెండు మిరియాలను కలిపి మెత్తగా నూరి పలుచటి గుడ్డలో వేసి రెండు రెండు చుక్కలు ముక్కుల్లో పీలిస్తే వెంటనే తలపోటు తగ్గిపోతుంది.

మినపపిండితో - మెరుగైన యోగం

మినపపిండితో రొట్టె చేసి ఆ రొట్టెను తలమీద పరచి గుడ్డతో కట్టుకట్టుకుంటే తలలో వాయువు చేరటం వల్ల కలిగిన శిరోవేదన శమిస్తుంది.

ఆముదపు వేరుతో - ఆమోదమైన యోగం

ఆముదపు వేళ్లు, చెంగలకోష్టు, శొంఠి, ఈ మూడింటిని సమంగా తీసుకొని మజ్జిగతో నూరి వుడకబెట్టి, అదే గోరు వెచ్చగా వున్నప్పుడు నుదురు మీద పట్టువేస్తూ వుంటే వాయువు వల్ల కలిగిన తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

గుంట గలగరతో గురియైన యోగం

గుంటగలగర రసము, మేకపాలు సమంగా కలిపి ఎండలో పెట్టి నీరంతా ఇగిరిపోయి పదార్థమంత గట్టిపడిన తరువాత, దానిని నూరి మెత్తటి చూర్ణం తయారుచేసుకొని జల్లెడ బట్టి ఆ చూర్ణాన్ని ముక్కుపొడుములాగా కొద్ది కొద్దిగా పీలుస్తూవుంటే చూర్యావర్తము అనే తలనొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది. సూర్యావర్తం అంటే సూర్యోదయంతో మొదలైన తలనొప్పి మధ్యాహ్నం వరకు ఎక్కువవుతూ సూర్యాస్తమయానికి సూర్యునివలె తగ్గిపోతూ వుంటుంది.

పార్శ్యపు తలనొప్పికి

★ పాలలో చక్కెర కలిపిగానీ, కొబ్బరిబోండాం నీళ్ళుగాని, బాగా చల్లగా వున్న నీటిని గానీ తాగితే పార్శ్యపు తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

★ పాలు కొబ్బరినీళ్ళు సమభాగాలుగా తీసుకొని ఆ రెంటికి సమంగా ఆవునెయ్యి కలిపి, నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేలా చిన్నమంట మీద మరిగించి దించి వడపోసుకొని ఆ నేతిని రెండు లేక మూడు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేసుకొని పీలుస్తూవుంటే అర్ధతలనొప్పి అదృశ్యమౌతుంది.

కరకకాయతో - కమనీయయోగం

కరక్కాయ బెరడు, తానికాయ బెరడు, ఉసిరికాయ బెరడు, పసుపు, తిప్పతీగ, నేలవేము, వేపచెట్టు బెరడు వీటిని సమంగా తీసుకొని దంచి చూర్ణం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. కొంచెం చూర్ణాన్ని దానికి నాలుగు రెట్లు నీళ్ళు కలిపి నాలుగోవంతు మిగిలేలా కషాయం కాచి వడపోగు అందులో కొంచెం బెల్లం కలిపి మళ్ళీ వడపోసి, గోరు వెచ్చగా వున్నప్పుడు మూడు నాలుగు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేసుకుంటే వెంటనే ఆ క్షణంలోనే అర్ధ తలనొప్పి తగ్గుతుంది. సగభాగం తలలో కనుబొమ్మలు, కణతలు, చెవులు, నేత్రాలు శిరస్సు వీటి యందు జనించిన శూల మాయమౌతుంది.



నుదురు నొప్పికి - ఇంగువతో ఇంపైన యోగం

ఇంగువను నీళ్ళతోసాది నుదురుమీద పట్టువేస్తూవుంటే నుదురునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

మెదడులోని అతివేడి తగ్గుటకు

గసగసాలు 30 గ్రా, బాదం పప్పు 30 గ్రా. ఎండు ఖర్జూరపండ్లు 30 గ్రా (విత్తనాలు తీసి) ఏలక కాయల గింజలు 5 గ్రా. పటికబెల్లం 50 గ్రా. ఈ పదార్థాలను దంచి చూర్ణంచేసి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా ఆవునెయ్యిలో కలుపుకొని తింటూవుంటే మెదడులోని అధిక వేడిమి, మెదడు సమస్యలు తొలగిపోతయ్.

బచ్చలాకుతో - భలేయోగం

బచ్చలికూర వండే ఆకును నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి కణతలకు నుదురుకు పట్టువేస్తే, తలనొప్పి, అరతలనొప్పి తగ్గిపోతయ్.

సకల శిరోవ్యాధులకు

కరక్కాయ బెరడు, ఉసిరిక కాయ బెరడు, తానికాయ బెరడు, పటికబెల్లం ఇవన్నీ సమంగా కలిపి చూర్ణం చేసికొని రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూవుంటే సకల శిరోరోగాలు సకాలంలో సమిసిపోతయ్.

తల రోగాలకు – శొంఠి పాకము

మేలురకం శొంఠి తెచ్చి దంచి 80గ్రా. చూర్ణము తీసుకోవాలి. మంచి పాత బెల్లం 320గ్రా, ఆవునెయ్యి 320గ్రా. ఆవుపాలు 1280గ్రా. తీసుకొని ముందు పాలు పొయ్యి మీద పెట్టి మరగబెట్టి అందులో బెల్లం కలిపి పాకం పట్టాలి. పాకం వచ్చిన తరువాత అందులో శొంఠిచూర్ణము ఆవునెయ్యి కలపాలి. మొత్తంబాగా కలగలిపి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా ఉసిరిక కాయంత ముద్ద తింటూవుంటే అన్ని రకాల తలనొప్పులు, పార్శ్వపునొప్పులు మెడనరాలు బిగుసుకుపోవటం, తలవాతము, తలలో చేరిన నీరు ఇవన్నీ హరించిపోతయ్.

కుంకుడుకాయతో – కుదిరేయోగం

ఒక కుంకుడు కాయను తీసుకొని పై పెచ్చు తీసి ఆ పెచ్చును కొంచెం నీళ్ళలో వేసి పిసకాలి. అప్పుడు నురుగువస్తుంది. ఆ నీళ్ళను వడపోసి కొంచెం వేడిచేసి గోరు వెచ్చగా వున్నప్పుడు, ఒక్కొక్క ముక్కు రంధ్రంలో ఒక్క చుక్క మాత్రమే వేసి పీలిస్తే వెంటనే ఆ క్షణంలోనే పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

శిరో రోగులు పాటించవలసిన నియమాలు

★ పాతబియ్యం అన్నం మాత్రమే వేడిగా వున్నప్పుడు తినాలి.

★ కందిపప్పు, పెసరపప్పు కట్లు తినవచ్చు. పొట్లకాయ, బీరకాయ, లేత మునగకాయ, పొన్నగంటికూర, కాకరకాయ తినవచ్చు.

★ ఆవునెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ వాడుకోవాలి.

★ ద్రాక్ష, దానిమ్మ, ఉసిరిక పండ్లు, నువ్వులనూనె, కొబ్బరినీళ్ళు,చందనం షర్బత్ తీసుకోవచ్చు.

★ ఆముదంతో తలంటుకొని స్నానంచేయటం, వెన్నెల్లో తిరగటం, పచ్చకర్పూరం, తుంగగడ్డలు, వట్టివేళ్లు ఈ మూడు కలిపి నీళ్ళతో నూరి కణతలకు, నుదురుకు పట్టువేయటం మంచిది.

నిషేధించవలసిన నియమాలు

★ కొత్త బియ్యం అన్నం, చల్లటి అన్నం, పెరుగు, వెన్న, చేపలు, ఉలవలు, మినుములు, ఆవాలు, చన్నీటి స్నానం, రాత్రి మేల్కోవటం, పగటి నిద్ర, మలమూత్రలు నిరోధించటం వీటిని మానుకోవాలి.

వివిధ వ్యాధులు – ఆహార ఔషధాలు

కంటి వ్యాధులకు – అమృతాది కషాయము

తిప్పతీగె, త్రిఫలాలు వీటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణించి రోజూ ఒక గ్లాస్ మంచినీళ్ళల్లో ఒక టీ స్పూన్ చూర్ణం కలిపి చిన్న మంట మీద సగానికి మరగబెట్టి వడపోసి, అందులో ఒక టీ స్పూన్ తేనె, చిటికెడు పిప్పళ్ళ చూర్ణము కలుపుకొని ఉదయం సగం కషాయం, సాయంత్రం సగం కషాయం గానీ, లేక ఉదయం పూటనే మొత్తం కషాయం గానీ తాగుతూ వుంటే క్రమంగా నేత్రరోగాలు తగ్గిపోతయ్.

కళ్ళకు – అమృతాది ఘృతము

తిప్పతీగె ఆకు, గుంటగలగర ఆకు దొండాకు, పొన్నగంటికూర ఆకు ఒక్కొక్కటి వందగ్రాముల చొప్పున తీసుకొని మొత్తం దంచి 400గ్రా. రసం తీయాలి. అందులో 600గ్రా. ఆవునెయ్యి కలిపి చిన్నమంట మీద రసాలన్నీ ఇగిరిపోయి నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరగబెట్టి దించి వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఆనేతిని రోజూ రెండు పూటలా రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో రెండు నుండి నాలుగు చుక్కలు వేస్తూవుంటే నేత్రరోగాలు తగ్గిపోతయ్.

నేత్ర బాధలకు – మీగడతో మేలైన యోగం

పాలమీది మీగడను తీసి దానిని శుభ్రమైన దూది మీద వేసి ఆ దూదిని, మూసిన కంటిమీద వేసు కొంటూ వుంటే, కళ్ళమంటలు, బరువులు, ఎరుపులు తగ్గిపోతయ్.

కంటి మంటలకు – బంతి ఆకుతో బలే యోగం

బంతి ఆకులను మెత్తగా నూరి ముద్ద చేసి ఆముద్దను కళ్ళమీద వేసుకొని వూడకుండ గుడ్డతో కట్టుకట్టుకొని విశ్రాంతి తీసుకొంటూ వుంటే కంటి ఎరుపులు, మంటలు, పోట్లు కళ్ళ నీరు కారటం తగ్గుతుంది.

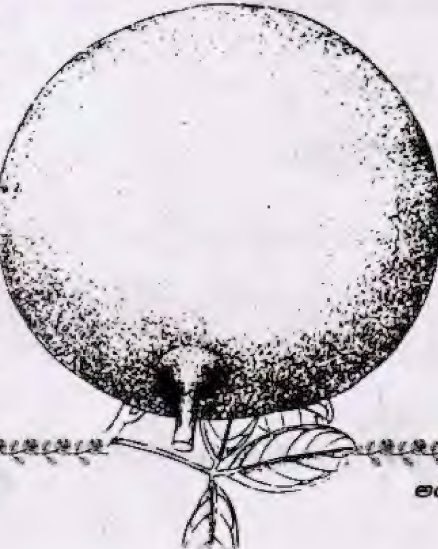
ఖర్జూర గింజతో – ఖర్చులేని యోగం

ఎండు ఖర్జూరపండులోని గింజను కొంచెం తేనెతో సానరాయిమీద అరగదీసి ఆ గంధాన్ని పెసర బద్దంత మోతాదుగా కళ్ళలో పెడుతూ వుంటే క్రమంగా కంటిపూలు తగ్గుతయ్.



కళ్ళ కలకలకు – నల తుమ్మతో నాణ్యమైన యోగం

నల్లతుమ్మ చెట్టు బెరడు తెచ్చి సానరాయి మీద నీళ్ళు చల్లి తుమ్మ బెరడుతో గంధంతీయాలి. ఆ గంధాన్ని కొద్దిగా వేడిచేసి గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు దానిని కంటి చుట్టూ పట్టులాగా వేస్తూవుంటే కంటి కలకలు, కంటిపోట్లు తగ్గిపోతయ్.



చెవుడుకు – మారేడుతో మారాజువంటి యోగం

మారేడు పండును చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కొట్టి, ఆవు మూత్రంలో బాగా మర్దించి అందులో పావు లీటరు మేకపాలు, పావు లీటరు నువ్వుల నూనె కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి, చిన్న మంట మీద నూనె మాత్రమే మిగిలేలా మరగబెట్టి దించి చల్లారిన తరువాత వడపోసుకొని నిలువచేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని రోజూ రెండు పూటలా నాలుగు చుక్కలు చెవుల్లో వేస్తూవుంటే చెవుడు తగ్గి చెవులు బాగా వినబడతయ్.

చెవిలో చీముకు – గుంటగలగరతో గురియైన యోగం

గుంటగలగర ఆకు రసము రోజూ రెండు పూటలా చెవుల్లో నాలుగు చుక్కలు వేస్తూవుంటే నాలుగురోజుల్లో గానీ లేక ఎనిమిది రోజుల్లో గాని చెవిలో చీము తగ్గిపోతుంది.

చెవిలో పోటుకు – వేపాకుతో విలువైన యోగం

వేపాకుతో కాచిన కషాయం గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు రెండుచెవుల్లో నాలుగు చుక్కలు వేస్తూవుంటే చెవిలో పోటు తగ్గిపోతుంది.

చెవి వ్యాధులకు – సన్న రాష్ట్రంతో స్వర్ణమైన యోగం

సన్నరాష్ట్రము, తిప్పతీగె, ఆముదపు వేళ్ళు, దేవదారు చెక్క, శొంఠి ఈ పదార్థాలను సమభాగాలుగా కలిపి దంచి చూర్ణం చేసి జల్లెడ బట్టి నిలువ వుంచుకొని పూటకు 2గ్రా. మోతాదుగా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా చెవిపోటు, చెవిలోహోరు, చెవిలో పుండ్లు మొదలైన కర్ణవ్యాధులన్నీ తగ్గిపోతయ్.

ఆగకుండ వచ్చే తుమ్ములకు

గులాబీ పూలరేకులు 50గ్రా, నువ్వులనూనె 100గ్రా. తీసుకొని నూనెలో గులాబీ రేకలు వేసి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంట మీద మరగబెట్టి రేకలు వాడిపోగానే దించి వడపోసి, ఆ తైలాన్ని రోజూ రెండు పూటలా పూటకు రెండు మూడు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తూవుంటే తుమ్ములు ఆగిపోతయ్.

జలుబుకు

శనగలను వేయిస్తూ దాని వేడి వేడి వాసన చూడాలి. తరువాత చల్లారిన శనగలను 20గ్రా. తింటూవుంటే జలుబు తగ్గిపోతుంది.

జలుబుకు పడిశానికి – బెల్లంతో భలేయోగం

బెల్లము, 40గ్రా, వాము 10గ్రా, ఈ రెండు కలిపి దంచి అరలీటర్ నీళ్ళలో కలిపి పావు లీటరు కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి దించి వడపోయాలి. ఈ కషాయాన్ని గోరువెచ్చగా రెండూ పూటలా తయారు చేసుకొని తాగుతూవుంటే మూడు లేక నాలుగురోజుల్లో జలుబు పడిశము,తగ్గిపోయి, అగ్ని దీప్తి కలిగి హాయిగా వుంటుంది.

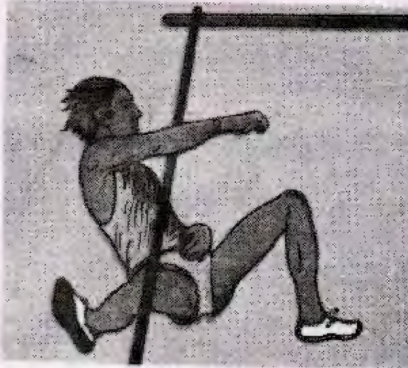




ముక్కు వ్యాధులకు – గుంట గలగరతో గుణమైన యోగం

గుంటగలగర ఆకురసం 60గ్రా. నువ్వులనూనె 60గ్రా. సైంధవ లవణం 20 గ్రా. ఈ మూడు కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి నువ్వులనూనె మాత్రమే మిగిలేలా మరగబెట్టి దించి వడపోసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ నూనెను రోజూ రెండుపూటలా రెండు ముక్కురంధ్రాల్లో నాలుగు చుక్కలు వేస్తూవుంటే ముక్కుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ క్రమంగా పరిష్కారమౌతమ్.

వరి బీజానికి – వాకుడుతో వాటమైన యోగం



వాకుడు చెట్టు వేళమీది బెరడు 10గ్రా. ఏడు మిరియాలు ఈ రెండు పదార్థాలు కలిపి దంచి ముద్దచేసి ఒక మోతాదుగా ఉదయంపూట ఒక్కసారి మాత్రమే సేవించాలి. ఈ విధంగా వరుసగా వారం రోజులు చేస్తే, వరిబీజము వృషణాల వాపు, పోటు తగ్గిపోతయ్.

వృషణాల వాపుకు

★ గానుగ వేరుతో సానరాయి మీద కొంచెం నీళ్ళతో చల్లి గంధం తీసి, ఆ గంధాన్ని వాచిన వృషణాల మీద పట్టువేస్తూవుంటే వాపు నొప్పి తగ్గిపోతయ్.

★ గానుగ కాయలలోని పప్పు, ఆముదపు గింజలలోని పప్పు, గచ్చ కాయలలోని పప్పు, ఈమూడు కలిపి ఆముదంతో మెత్తగా నూరి వృషణాల మీద పట్టు వేస్తూవుంటే అన్నీ రకాల అండ వృద్ధులు హరించిపోతయ్.

వృషణాల వాపుకు – వరమైన కరకలేహ్యం



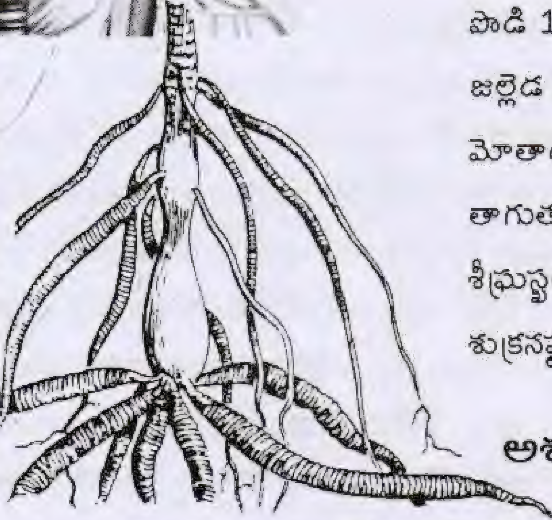
కరక్కాయల బెరడు, నేలవేము, ధనియాలు ఈ పదార్థాలు ఒక్కొక్కటి 10గ్రా. చొప్పున తీసుకోవాలి. లవంగాలు 15గ్రా. సునాముఖి ఆకు40గ్రా, పటికబెల్లం 120గ్రా. తీసుకొని అన్ని కలిపి మెత్తగా దంచి జల్లెడ బట్టి వస్త్రఘాళితంచేసి, ఆ చూర్ణంలో 120గ్రా. మంచి పట్టుతేనె కలిపి దంచి లేహ్యంలాగా తయారుచేసుకొని, పూటకు కుంకుడుగింజంత సైజు మాత్ర, రెండు పూటలా తింటూవుంటే అన్ని రకాల అండ వృద్ధులు హరించిపోతయ్. వృషణాల వ్యాధులకు ఇది అతిసులువైన అతిశక్తివంతమైన ఆహార ఔషధం



మగతనానికి – మహా మంచి యోగాలు

శుక్రమేహనాశక చూర్ణము

తిప్పసత్తు 25గ్రా, నేలతాడి దుంపల చూర్ణం 25 గ్రా. పటిక బెల్లం పొడి 100గ్రా, ఈ మూడు పదార్థాలను కలిపి దంచి చూర్ణం చేసుకొని జల్లెడ బట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 6 గ్రా. మోతాదుగా పావులీటర్ ఆవుపాలలో కలిపి రెండు పూటలా తాగుతూవుంటే 40 రోజుల్లో అమితమైన వీర్యవృద్ధి వీర్యపటుత్వం కలిగి శీఘ్రస్థలనం హరించిపోతుంది. మలమూత్ర విసర్జనతో కలిసి జరిగే శుక్రనష్టం కూడా నివారింపబడుతుంది.



అశ్వగంధాచూర్ణము

అశ్వగంధ దుంపలు 50గ్రా, నేలగుమ్మడి దుంపలు 30గ్రా. గొబ్బి గింజలు 50గ్రా. పటికబెల్లం 80 గ్రా. ఈ మొత్తం పదార్థాలను దంచి చూర్ణంచేసుకొని పూటకు 5 గ్రా. చూర్ణాన్ని పావులీటర్ ఆవుపాలతో కలుపుకొని రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే వీర్యవృద్ధి కలిగి శరీరానికి అమితమైన బలం చేకూరుతుంది.

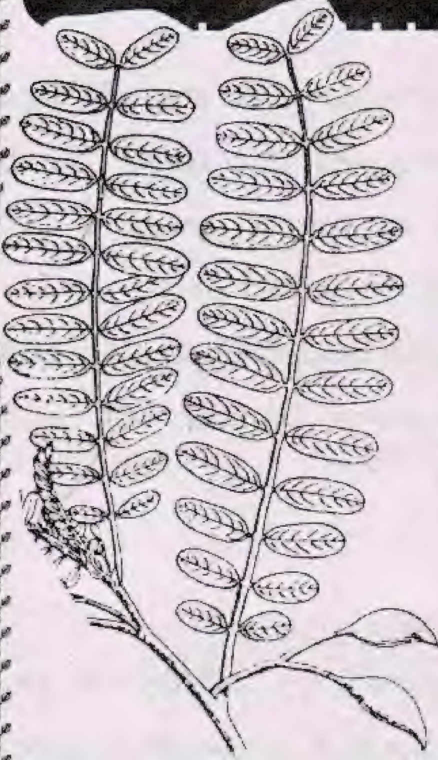
శతావరి చూర్ణము

శతావరి నువ్వులు, మినుములు, దూలగొండి గింజలు, ఏనుగు పల్లేరు కాయలు, అశ్వగంధ ఈ పదార్థాలను సమభాగాలుగా కలిపి దంచి జల్లెడపట్టి ఆ చూర్ణానికి సమానంగా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ పూటకు 10గ్రా. చూర్ణాన్ని పావులీటరు ఆవుపాలల్లో కలిపి రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే పోయిన మగతనం మళ్ళీ చిగురించే వసంతంలా తిరిగి వస్తుంది.

మినప పాయసం

పొట్టు వున్న మినప్పప్పును రాత్రివేళ నీళ్ళలో వేసి నానబెట్టి ఉదయం పూట పిసికి పొట్టు తీసివేయాలి. తరువాత ఆ పప్పును కొంచెం దంచి నెయ్యిలో దోరగా వేయించి, అందులో పాలుపోసి ఉడకబెట్టాలి. ఉడికిన తరువాత అందులో తగినంత పటికబెల్లం పొడి కలిపి, ఆ మినప పాయసాన్ని ఉదయం పూట తింటూవుంటే వీర్యం చిక్కగా వృద్ధిచెంది మగతనం ఎక్కువ అవుతుంది. వంటికి దారుఢ్యం పెరుగుతుంది.

ఆంధ్రలో ఆకుకూరలు - ఔషధ గుణాల తారలు



అవిసె ఆకుకూర

అవిసె చెట్లు దాదాపు ప్రతి పల్లెలోనూ పెరుగుతుంటయ్. ఈ చెట్టు తెలియని గ్రామీణులు ఎవరు వుండరు. ఈ ఆకుతో కూరచేసుకొని తినటం ప్రాచీనాంధ్రదేశంలో ఆచారంగా వుండేది. ఈ ఆకుకూరకు వేడి చేసే స్వభావం వుంది. అయితే ఈకూరను, ఏకాదశి ఉపవాసాలు చేయువారు, ఉపవాసాలు పూర్తి అయిన మరునాడు అనగా ద్వాదశినాడు వండుకొని తింటారు. ఇది తినటం వల్ల ఉపవాసాలతో కలిగిన దుర్బలత్వం హరించిపోతుంది. ఇంకా జ్వరాలను కూడా పోగొట్టి రక్తపైత్యాన్ని తగ్గించి సులువుగా విరేచనం చేస్తుంది. బాగా విపరీతమైన స్థౌల్య శరీరము కలవారు ఈ ఆకుకూరను తరచుగా వాడటం ద్వారా అతి కొవ్వును తగ్గించుకొని అతినాజుకుగా తయారుకావచ్చు.

ఆగాకర ఆకుకూర :

ఆగాకరచెట్టు ఆకుతో మామూలుగా ఆకుకూరలు వండుకున్నట్లుగానే బెల్లం కలిపి తీపి కూరగాగానీ, లేక పులుసుకూరగాగానీ వండుకొని తింటూ వుంటే దగ్గు, ఒగర్పు, రక్త మొలలు హరించిపోతయ్. బాగా జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. దీని పచ్చి ఆకురసం పదిగ్రాముల మోతాదుగా బహిష్టు నొప్పి వున్న స్త్రీలకు తాగిస్తే ఆ నొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఇది గ్రామీణ వైద్య సంప్రదాయంలో అనుసరించే ప్రక్రియ.

ఆనబ ఆకుకూర

ఆనబకాయ అంటె సొరకాయ అని అర్థం. మనరాష్ట్రంలో మనకు సొరకాయలను మాత్రమే కూరగా వండుకొని తినటం అలవాటు వుంది. ఎక్కువగా బెంగాల్ రాష్ట్రంలో ఆనబకాయ చెట్టు ఆకు కూరను కూడా విస్తృతంగా వండుకొని తింటారు. దీని ఆకుకూర తినటం వల్ల అమితమైన పిత్త (అగ్ని) దోషం వల్ల చెడిపోయిన రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

ఉత్తరేణి ఆకుకూర

ఉత్తరేణి చెట్టు తెలియని ఆంధ్రులు బహుశ ఎవరూ వుండరు. ఇది పల్లెల్లోను పట్టణాల్లోను ప్రతి చోటా పెరిగే మొక్క దీనిలో వర్ణించటానికి వీలులేనన్ని ఔషధ గుణాలు నిక్షిప్తమై వున్నయ్. దీని ఆకు కొంచెం వెగటు కలిగిస్తుంది. అయినా రుచికరమైన ఇతర దినుసులతో కలిపి, ఆవునెయ్యితో తాలింపు కూరగా చేసుకొని తింటే, వాతము, పిత్తము, కఫము అనే మూడు దోషాల వల్ల కలిగే వ్యాధులన్నింటిని విజయవంతంగా ఇది

హరించివేస్తుంది. శరీరంలో వచ్చే వాపులు, రక్తవ్యాధులు, ఉబ్బసము, ఉదరరోగాలు చర్మవ్యాధులు, మూత్రరోగాలు, వీటన్నింటిని అణచివేస్తుంది. కిడ్నీలకు సంబంధించిన సమస్యలను తొలగించి వాటిని కాపాడుతుంది. అన్ని రకాల జ్వరాలను, సుఖవ్యాధులను, రక్తవిరేచనాలను, రక్త వాంతులను, రక్తమొలలను కూడా ఇది హరించివేస్తుంది. శరీరంలోని సకల విషాలను హరించగల దివ్యశక్తి కూడా ఉత్తరేణిలో వుంది.

ఓమం (వాము) ఆకుకూర

ఓమ ఆకులో ఓమకు గల లక్షణాలన్నీ వుంటయ్. కడుపునొప్పి ఉబ్బరము కలిగినప్పుడు ఒక్క వాము ఆకును తీసి దాని మధ్యలో చిటికెడు ఉప్పు పెట్టి మడిచి బుగ్గన పెట్టుకొని దానివూట మింగుతూ వుంటే క్షణాల్లో కడుపునొప్పి ఉబ్బరము మటుమాయమవుతుంది. ఈ ఆకులను యధావిధంగా శనగపిండిలో ముంచి నూనెలో వేసి బజ్జీలు తయారుచేసుకొని హాయిగా తింటారు. దీనిలోని వాత నిరోధక గుణం వల్ల గ్యాస్ పెరగదు. ఆకు కూరనుబాగా తక్కువగా తినాలి. ఎక్కువ తింటే వేడిచేస్తుంది. ఆకు కూరవల్ల బాగా ఆకలి పెరుగుతుంది. ఆహారం శ్రమలేకుండా జీర్ణమవుతుంది.

కాకరాకు కూర

మనకు కాకరకాయలనే తినే అలవాటుంది గానీ, మన పూర్వీకులు కాకరాకును కూడా అప్పుడప్పుడు కూరచేసుకొని తినేవారు. ముఖ్యంగా మధుమేహరోగులు, శరీరంలో నీరుపట్టి ఉబ్బురోగం వచ్చినవారు, పేగుల్లో కృమిరోగం కలవారు. విషజ్వరాలతో బాధపడేవారికి ఈ కూర అతికొద్ది మోతాదులో పరిమితంగా వండిపెట్టాలి.

క్యాబేజీ కూర

క్యాబేజి కూర ప్రస్తుతం మనం నిత్యజీవితంలో ఉపయోగిస్తున్నాం. దీన్ని కోసుకూర అని కూడా అంటారు. ఇది వేడిచేసి చల్లారుస్తుంది. రక్తవృద్ధి చేస్తుంది. మెదడులోని వేడిని తగ్గిస్తుంది. హాయిగా నిద్ర పట్టిస్తుంది. మద్యపానం వల్ల కలిగే మత్తును పోగొడుతుంది. చల్లని శరీరతత్వం గలవారికి ఇది బాగా మేలుచేస్తుంది.

కామంచి ఆకుకూర

కామంచి చెట్టును కాసరచెట్టు అని, కామాక్షి చెట్టు అని, కాచచెట్టు అని అంటారు. ఇది అన్ని ప్రాంతాల్లోను పెరిగే అద్భుతమైన ఔషధ శక్తి గల మొక్క ఇది రెండు లేక మూడు అడుగుల ఎత్తు పెరిగి గుమ్మటంలా పెరుగుతుంది. దీని పండ్లు బఠాణీ గింజంత సైజులో నల్లగా గానీ, ఎర్రగాగాని వుంటయ్. గ్రామీణులు ఈపండ్లను కోసుకొని తింటారు. దీని అకుకూర వండుకొని తినటం వల్ల శరీరంలో వాత పిత్త కఫ త్రిదోషాలు హరించిపోతయ్. మేహరోగం కలవారికి ఈ చెట్టు ఆకుకూర వరప్రసాదంగా వుంటుంది. దీన్ని కూరగా తినటం

వల్ల వాపులు, కుష్ఠ (చర్మ) రోగాలు, పాండురోగాలు, మూలశంక నేత్రరోగాలు, అణగారిపోతయ్. దీన్ని రైతులు ఎక్కువగా పండించి ఈనాటి ప్రజలకు అలవాడు చేయవలసిన అవసరం చాలావుంది. తమిళనాడులో ఈనాటికి కూరగాయల మార్కెట్లలో ఈ కూర పుష్కలంగా దొరుకుతుంది. అక్కడ ప్రతి ఒక్కరు వాడుకుంటారు. ఇది తినటం వల్ల వెంట్రుకలు నెరియవు. కళ్ళ జబ్బులు రావు.

గుంటగలగర ఆకుకూర :-

ఈ మొక్క వరిమగాళ్ళలోను, నీరుపారే ఏటి ఒడ్డున, కాలవల ఒడ్డున, చెరువుల ఒడ్డున విపరీతంగా పెరుగుతుంది. దీని గుణాలు వర్ణించటానికి జీవితము చాలదు. వెంట్రుకలను నెరవకుండ, వూడకుండ, బట్టతల రాకుండ కాపాడటంలో దీనికిదేసాటి. దీనినే సంస్కృతంలో భృంగరాజ అంటారు. ఈ పేరుతోనే ''భృంగరాజ తైలమని''హెయిర్ ఆయిల్ తయారు చేస్తారు.

దీన్ని తీపి కూరగాగానీ, పులుసు కూరగా గానీ, పచ్చడిగా గానీ తయారు చేసుకొని తినవచ్చు. దీనికి వేడిచేసే గుణం వుంది. దీన్ని పరిమితంగా వాడటం వల్ల వాపులు, ఉబ్బులు, చర్మరోగాలు, జ్వరాలు నేత్రవ్యాధులు , వెంట్రుకల వ్యాధులు హరించిపోతయ్.కళ్ళకు చల్లదనం తేజస్సు కలుగుతయ్. బుద్ధిని ఆయువును కూడా పెంచగల రసాయన ద్రవ్యము. ఇది మన పూర్వీకులు బాగా వాడుకునేవారు. ఈ కూర, దీనికిముందు చెప్పిన కామంచికూర, తరువాత చెప్పబోయే గలిజేరు కూర ఈ మూడు కూరలు తినే వారికి జీవితంలో ఆఖరి నిమిషం వరకు కంటి మసకలు కూడా రావు, ఒక్క తెల్ల వెంట్రుక కూడా వుండదు.

గోంగూర

ఇది మనం వాడుకొనేదే దీనివల్ల లివర్‌కు బలం కలుగుతుంది. బాగా రుచిగా వుంటుంది. శరీరానికి అవసరమైన ఇనుమును అందిస్తుంది. రేచీకటి పోగొడుతుంది. గడ్డలు, వ్రణాలు, పుండ్లు బెణుకులు, వీటిమీద గోంగూర ఆకును వాసనమీద ఉడికించి గోరువెచ్చగా వుండగా వాటిమీద వేసి కట్టుకడితే అవితగ్గిపోతయ్. గోంగూర పచ్చడిని ఆంధ్రమాత అంటారు. ఇది తినటం వల్ల జఠరాగ్ని పెరిగి ఆహారం చక్కగా జీర్ణమై మలబద్ధకం హరిస్తుంది. రక్తం పేరుకుపోయిన దెబ్బలమీద గాయాలమీద కూడా ఆముదంలో ఉడికించిన గోంగూర ను వేసి కట్టుకడితే తగ్గిపోతయ్.

చింత చిగురు కూర

దీనిని పప్పులో వేసి వండుకొని తినటం మనకు అలవాటే. దీనిని తినటం వలన వాతరోగాలు, మూలశంక, ట్యూమర్లు, వంటి దురదలు ఉదరంలోని క్రిములు, విపరీతమైన కఫము, హరించిపోతయ్. ఈ కూరలో తప్పనిసరిగా అల్లము మిరియాలను కలిపి వండాలి. ఇది మరువవద్దు.

చిత్రమూలం ఆకుకూర

చిత్రమూలం ఆకు విపరీతమైన ఉష్ణ స్వభావం కలిగి వుంటుంది. అయితే పులుసులో కలిపి కూరగా వుండటం వల్ల దాని తీవ్రత తగ్గి సౌమ్యంగా వుంటుంది కాబట్టి. దీని కూర తినటానికి భయపడనవసరం లేదు. పరిమితంగా ఈ కూరను తినుచుండటం వల్ల నంజు, ఉబ్బు, వాతరోగాలు. కృమిరోగాలు హరించిపోతయ్. శరీరంలో అధికంగా చేరిన నీరును అతిత్వరగా ఆర్పివేయగల శక్తి దీనికుంది.

చుక్కకూర

దీనిని పుల్ల బచ్చలి కూర అని కూడా అంటారు. దీన్ని పప్పు కూరగా గానీ, పులుసు కూరగా గానీ చేసుకొని తింటాము. దీనివల్ల మూల శంక, క్షయ, ట్యూమర్‌లు మేహవ్యాధులు, పైత్య, రక్త పైత్య వ్యాధులు విషదోషాలు, గుండె రోగాలు క్రమంగా హరిస్తయ్. మెదడుకు బాగా చలువచేసి మనోవికాసాన్ని కలిగిస్తుంది. మల మూత్రాలను ధారాళంగా బహిష్కరింపచేస్తుంది. జీర్ణావయవాల్లోని అధికవేడిని, మంటను రక్తవిరేచనాలను అణచివేస్తుంది. బాగా వేడి శరీరం కలవారికి ఈ కూర చాలా హితంగావుంటుంది. ఆయా వ్యాధులతో బాధపడేవారు అవసరాన్ని బట్టి ఈ కూరను వాడుకొని ఆరోగ్యం పొందవచ్చు.

తిప్పతీగె ఆకుకూర

ఇది ఆధునికులు మరచిపోయిన కూర, రుచికి చేదుగా, వగరుగా వుంటుంది. అయితే ఈ చెట్టు అమృతం నుండి ఆవిర్భవించింది. కాబట్టి ఆ గుణాలు ఈ కూరలో పుష్కలంగా వుంటయ్. దీన్ని తీపి కూరగా గానీ, పులుపుకూరగాగానీ చేసుకొని తినవచ్చు. దీనివల్ల అన్ని రకాల మేహరోగాలు, రక్త రోగాలు, పాండురోగాలు, దుసాధ్యమైన మొండిజ్వరము, దాహము, తాపము, వాంతి, మొదలైన వ్యాధులు హరించిపోతయ్. దీన్ని అప్పుడప్పుడైనా తింటూ వుంటే ఏవిషాలు శరీరాన్ని బాధించలేవు. అంటే సకల విషాలను నిరోధించగల సహజశక్తి పుష్కలంగా పెరుగుతుందన్నమాట.



తుమ్మి ఆకు కూర

తుమ్మిచెట్టు కూడా పల్లెల్లో పట్నాల్లో పెరుగుతయ్. ఈ చెట్టు అందరికి చిరపరిచితమే దీని పూలతో శివునికి అభిషేకం చేస్తారు. శంకరునికి అతి ప్రీతి పాత్రమైన మొక్క ఇది. దీని ఆకు కూరగా తినటం ఈనాడు అందరూ మరచిపోయారు. దీన్ని రుచికరంగా పులుసుకూరగా చేసుకొని తినవచ్చు. దీన్ని తినటం వలన మేహరోగాలు అణిగిపోతయ్. మూలశంక, వాతనొప్పులు, ట్యూమర్లు, కఫ రోగాలు, కృమి రోగాలు, విషరోగాలు హరించిపోతయ్. ముఖ్యంగా విరేచన రోగులకు ఇది మంచి ఆహారం.

తోటకూర

ఎర్రతోట కూర, కొయ్యతోటకూర, పెరుగుతోటకూర, చిలకతోటకూర అనేరకాలున్నయ్. దాదాపుగా వీటన్నింటిని ప్రస్తుతం మనం తోటకూర అనే పేరుతో తింటూనే వున్నాం. ఇది పుసులుకూరగా గానీ, పప్పుకూరగా గానీ చేసుకోవచ్చు. బాగా వేడి శరీరం కలవారికి, మేహరోగులకు మంచి పథ్యమైన ఆహారం.

కొయ్యతోటకూర బాగా వేడిచేస్తుంది. వాత శరీరం కలవారికి హితంగా వుంటుంది. వేడిశరీరం కలవారు దీనిని తినకపోవటం మేలు.

చిలుకతోటకూర చాలా ఉత్తమమైనది. ఇది త్రిదోష జనిత వ్యాధులను హరించగల శక్తి గలది. కృమిరోగాలను, రక్త దోషాలను, స్త్రీల బట్టంటు రోగాలను పోగొడుతుంది. మంచి ఆకలిని పుట్టించి శరీరాన్ని తేలికగా సుఖంగా కాపాడుతుంది.

దొండాకు కూర

దొండకాయలనే కాక, దొండాకును కూడా కూరగా వాడుకొని ఆరోగ్యం పొందే అలవాటు మన పూర్వీకులకు వుండేది. ఈ ఆకుకూర, ఉబ్బు రోగాలకు, పాండురోగాలకు, క్షయరోగాలకు, కఫ, పిత్త రోగాలకు చాలా హితవుగా వుంటుంది. అసమానమైన శరీరతత్వాన్ని సమంగా చేయగల అమృతశక్తి ఈ కూరలు వుంది. అయితే ఈ కూరలో కూడా పరిమితంగానే వాడాలి. లేకపోతే కొంచెం బుద్ధిని మందగింపజేస్తుంది.

దోసాకు కూర

దోసకాయలేకాక దోసాకుతో కూడా కూర వండుకొని తినే అలవాటు ఉత్తర భారతంలో ముఖ్యంగా బెంగాల్ ప్రాంతంలో బాగా వుంది. తీపి దోసకాయలు కాచే చెట్టు ఆకు కూర చాలా రుచిగా వుంటుంది. దీనిని తినటం వల్ల శరీరంలోని అధిక వేడి దాని వికారాలను అణచివేస్తుంది. మలమూత్రాలను సాఫీగా వెడలేలా చేస్తుంది.

నీరుల్లి అకుకూర

నీరుల్లి గడ్డలు(ఆనియన్) వాడటమే కాక, దీని ఆకు కూర కూడా చాలా ప్రశస్తమైనది. దీని ఆకును పులుసుకూరగా చేసుకొని తినవచ్చు. అధిక ఉష్ణ శరీరం కలవారికి, మేహరోగులకు ఈ కూర చాలా హితంగా వుంటుంది. బాగా చలువచేస్తుంది. మూలశంక, రక్తవిరేచనాలు, అతిసారము, నరాల బలహీనత మొదలైన వ్యాధులను అణచివేస్తుంది. మల మూత్రాలను ధారాళంగా వెడలింపజేసి, ఆకలిని పెంచుతుంది. ఎండిపోయిన శరీరం



ONION प्याज़

గలవారికి మంచి రక్తవృద్ధి చేస్తుంది. మూత్రంలో రక్తం పోవటాన్ని, వగర్పు గల దగ్గులను, కడుపులోని వాతాన్ని, రక్తనాళాలలోని చెడు పదార్థాలను హరింపచేస్తుంది. దీన్ని ఇతర ఆకుకూరలతోగానీ, కాయగూరలతో గానీ కలుపుకొని కూడా వండి తినవచ్చు.

పొన్నగంటి ఆకుకూర

ఇది కొంతమంది ఈనాడు వాడుతున్నారు. అయితే చాలామంది స్త్రీలు దీని పట్ల విముఖత చూపిస్తుంటారు. ఎందుకంటే దీన్ని ఒలిచి వండటానికి కొంచెం శ్రమ, సమయం తీసుకోవాలి కాబట్టి, దీని గుణాలు తెలుసుకుంటే దీన్ని వదలలేరు. ఇది ఎంతో రుచికరమైన ఆకుకూర. రక్తం లోని అధిక వేడిని అణచివేస్తుంది. నేత్రరోగాలను, దగ్గులను, శ్వాసరోగాలను, జ్వర రోగాలను, మూల రోగాలను మూత్ర కృచ్ఛ్రాన్ని, కృమిరోగాలను, హరింపచేసి శారీరక సౌఖ్యాన్ని కలిగింపచేస్తుంది. వాత, పిత్త శ్లేష్మ, దోషాలను సమతౌల్యం చేసి శరీరానికి చలువచేస్తుంది. ఇది రోగులకు చాలా పథ్యమైన మంచి ఆహారం. నేత్రరోగాలు కల పిల్లలు పెద్దలు ఈ కూరతోపాటు, క్యారెట్ కూడా వాడితే మంచి ఫలితం పొందగలుగుతారు.

బచ్చలి ఆకుకూర

ఎర్ర బచ్చలి. తీగ బచ్చలి పెద్ద బచ్చలి పుల్ల బచ్చలి (చుక్క కూర) అనేరకాలున్నయ్. చుక్క కూర గురించి ముందే చెప్పుకున్నాం. ఎర్ర బచ్చలి కూర అంతమంచిది కాదు. ఇది నిషిద్ధమైనది. తీగ బచ్చలి కూర రుచిగా వుంటుందిగానీ, ఇది కూడా విరేచనాలను శ్లేష్మాన్ని వాతాన్ని పుట్టిస్తుంది కాబట్టి ఇది కూడా వర్జింపవలసినదే. ఇక పెద్ద బచ్చలికూర, ఇది చలువచేస్తుంది. మేహరోగులకు, పైత్య (వేడి) రోగులకు చాలా హితవుగా వుంటుంది. ఇది వాత, పిత్త, శ్లేష్మ దోషాలను అణచగలదు. దగ్గు, ఒగర్పు,మేహము వీటిని పోగొట్టి మేహశాంతి చేస్తుంది. కాబట్టి బచ్చలి కూర కొనేముందే అది ఏ రకమైన బచ్చలో కనుక్కొని కొనుక్కోవటం ఉత్తమం.

మునగాకు కూర

మునగ చెట్లలో అనేక రకాలున్నా మనకు తెలిసిన సాధారణ మునగ చెట్టు లేత ఆకు మాత్రమే కూరగా వండుకోదగినది. దీన్ని పప్పులో వేసుకొని వండుకోవచ్చు. ఇది ముఖ్యంగా వాత శరీరులకు చాలా హితవుగా వుంటుంది. రుచికరంగా వుండి పురుషులకు అమితమైన వీర్యవృద్ధి, వీర్యపుష్టి చేస్తుంది. శరీరంలోని చెడునీరును తొలగించి వేస్తుంది. అయితే వేడి శరీరతత్వం కలవారు ఈ కూరను తినకూడదు. తింటే అమితమైన వేడి పుట్టించి రక్తాన్ని ప్రకోపింపచేసి రక్తం పడేటట్టు చేస్తుంది.

మెంతికూర

ఇది మనం దాదాపుగా ఎల్లప్పుడూ వాడే కూర. రుచిగా వుండి త్రిదోషాలను హరిస్తుంది. మూలరోగాలు, విషదోషాలు, వాతరోగాలు, శ్లేష్మరోగాలు, ట్యూమర్లు కలవారికి ఈ కూర ఔషధం లాగా పనిచేస్తుంది. స్త్రీల గర్భాశయాన్ని శుద్ధిచేసి సక్రమంగా రుతురక్తాన్ని ప్రవహింపచేస్తుంది. సకల మూత్రరోగాలను పోగొడుతుంది. ఇది మంచి పథ్యమైన ఆహారమే అయినా అతిగా తినకూడదు. పరిమితిగా మాత్రమే తినాలి.



పువ్వులతో కూరలు



అరటిపూవు ఆహారం



అరటి పూవుతో కూరవండుకొని తినటం ఈనాడు కొంత మంది మాత్రమే అనుసరిస్తున్నారు. ఈ పూవుకూర, జ్వరాలలోను, జర్వం వల్ల కలిగే అతిసారంలోను, రక్తాతిసారంలోను, కృమిరోగాలలోను రక్తపైత్య వ్యాధులలోను, పైత్య వ్యాధులలోను, వాత వ్యాధుల లోను, మేహ వ్యాధులలోను బాగా ఉపకరిస్తుంది. ఈ పూవుతో వడియాలు కూడా తయారుచేసి ఆహారంగా వాడుకుంటారు. దీని పచ్చిరసం 30గ్రా. మోతాదుగా పెరుగులో కలిపి తినటం ద్వారా రక్త విరేచనాలు, స్త్రీల అధిక ఋతురక్త స్రావము కట్టుకుంటయ్. అయితే ఈ కూరను ఎక్కువగా తింటే అజీర్ణము, మలబద్ధకము కలుగుతయ్.

అవిసె పూవు ఆహారం



ఈ కూరకూడా బాగా రుచిగానే వుంటుంది. వాత, పిత్త, వ్యాధులను దగ్గులను, రేచీకటిని, నేత్ర రోగాలను ఉపశమింపచేస్తుంది. మూడు రోజులకు ఒకసారి, నాలుగురోజులకు ఒకసారి తిరగబెట్టే జ్వరాలను పోగొడుతుంది. ఈ పూలను ఎండబెట్టి, చూర్ణంచేసి నస్యంలాగా పీలుస్తూవున్నా పైన చెప్పిన వ్యాధులకు పనిచేస్తుంది. ఇది ఈనాడు ఆంధ్రులు మరచిపోయిన కూర.

గులాబీ పూల ఆహారం



గులాబీలు మంచి పరిమళంతో మనసుకు ఉల్లాసాన్ని శరీరానికి బలాన్ని అందివ్వగలవు. చెడిపోయిన శరీరాన్ని బాగుచేసి అనగా త్రిదోషాలను సమస్థాయికి తెచ్చి ఆరోగ్యాన్ని పునరుద్ధరించగల అపురూపమైన గుణం వీటిలో వుంది. ఈ పూల రేకులను ఎండబెట్టి నెయ్యిలో దోరగావేయించి భోజనం చేసేటపుపడు మొదటి ముద్దలో పెట్టుకొని తింటూవుంటే మలబద్ధకం హరించిపోతుంది. శిరస్సులోని వాతాన్ని, తలనొప్పులను, మూత్రం కష్టంగా వచ్చే మూత్ర కృచ్ఛం వ్యాధుల్ని అణచివేయగల శక్తి ఈ గులాబీలలో వుంది. దీంతో షర్బత్తు కూడా తయారుచేసుకొని వాడవచ్చు.

చింతపూల ఆహారం



చింతచెట్లు సాధారణంగా వేసవి ఆరంభంలో అంటే చైత్ర మాస ప్రారంభంలో పూలువూస్తయ్. చింతపూలు రుచిగా,పుల్లగా వుండి మనోహరంగా వుంటయ్. వీటిని పచ్చడిగా గానీ లేక పప్పులో వేసి పప్పుల కూరగా గానీ తినవచ్చు. ఇది వాత, పిత్త, శ్లేష్మ దోషాలను రక్తాతిసారాన్ని, లివర్‌లో కలిగే రోగాలను అణచివేస్తుంది. గుంటూరు, నెల్లూర్కు, ప్రకాశం జిల్లాల్లో ఇంతకు ముందు ఈ కూరను ఎక్కువగా వాడుకనే అలవాటు ఉంది. ఈ పూలతో వరుగులు చేసుకొని నిలువ ఉంచుకొని వాడుకనే అలవాటు మన ప్రాచీనులకు వుండేది. దీన్ని ఎండ బెట్టి దంచి నిలువ వుంచుకుంటారి. ఇది సమస్త వ్యాధులకు పథ్యమైన ఆహారంగా ఉపకరిస్తుంది. దీంతో చేసే చారును చింతపొట్టుచారు అంటారు. చింతకాయకన్నా, చింత ఆకుకన్న ఈ చింతపూవు ఎన్నోవిధాల మేలైన ఔషధగుగుణాలు కలది.

చేమంతి పూల ఆహారం :



ఈపూలను రసం తీసి గానీ, చూర్ణంచేసిగానీ, లేదా కషాయం చేసి కూడా వాడుకోవచ్చు. కూరగా కూడా వండుకొని పరిమితంగా తినవచ్చు. జ్వరాలను, తాపాలను, కృమిరోగాలను, నరాల బలహీనతను పోగొట్టగల శక్తి ఈ పూవులో ఉంది. ఇంకా శిరస్సంబంధమైన, వెంట్రుకల సంబంధమైన సమస్యలను కూడా తొలగించి, తలకు, వెంట్రుకలకు, మనసుకు, బలాన్ని కాంతిని అందివ్వగలదు. ఇన్ని సుగుణాలు ఈ పూలలో వున్నయ్ కాబట్టే మన భారతీయ మహర్షులు ఈ పూవులను తలలో పెట్టుకొనే అలవాటు చేసి, దానిద్వారా మానసిక ప్రశాంతతను, కేశసంరక్షణను,అందాన్ని, ఆనందాన్ని పొందే మహోత్తర అవకాశం మనకు కల్పించారు. కాబట్టి నేటి ఆధునికులు చేమంతిని వాడుకొని అందాన్ని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకావాలని సూచిస్తున్నాము.

జాజిపూలు



సన్నజాజులు, విరజాజులు, అనే పేర్లతో పిలవబడే జాజి మనకందరకు తెలిసిందే. ఈ పూలు తలలో అలంకరించుకోవటం వల్ల స్త్రీలకు చెప్పలేనంత మనశ్శాంతి, ఉల్లాసము కలుగుతయ్. ఇవి తలలో వుండటం వల్ల వీటి ప్రభావానికి నేత్రవ్యాధులు దరికిరావు. వీటి సువాసన ఇంపుగా వుంటుంది. వీటిని ధరించటం వల్ల అందం ద్విగుణీకృత



మౌతుంది. పూర్వకాలంలో ఈ పూలను పురుషులు గూడా చేతులకు కడియాలవలె అలంకరించుకునేవారు.

తంగేడు పూవుకూర

తంగేడు పూలకూర మన తెలుగునాట సుప్రసిద్ధమైన ఆహారమే. ఎన్నో ఔషధ విలువలు గల ఈ కూర ఈ ఆధునిక యుగంలో అప్రసిద్ధమై పోయింది. తంగేడు పూలతో కూరవండుకొని తినటం వల్ల సమస్త మేహరోగాలు, అతిమూత్రరోగాలు, అతిసార వ్యాధులు హరించిపోయి శరీరం సమశీతోష్ణ స్థితికి వస్తుంది. ఇది ఆయా వ్యాధులకు పథ్యమైన ఆహారంగానూ, కొనే అవసరం లేకుండా ప్రతిచోట ఉచితంగా దొరికే కూరగాను ప్రకృతి మనకు అందించింది. ఈ కానుకను అందుకుంటే వారి దరిదాపులకు కూడా మధుమేహవ్యాధి రానేరాదు.



మామిడి పూలకూర

ప్రతి ఏటా వసంత కాలారంభంలో అనగా ఉగాది పండుగనాటికి ఈ పూత వస్తుంది. ఉగాది నాడు తినే పచ్చడిలో మామిడి పూత తప్పనిసరిగా కలిసివుంటుంది. ఈ పూతను పప్పులో వేసుకొని వండుకొని తినవచ్చు. పచ్చడిగా కూడ చేసుకొని తినవచ్చు. ఇది వగరు, తీపి రుచులతో కూడి ఇంపైన పరిమళం కలిగి వుంటుంది. అతిసారము, కఫరోగము మేహ వికారాలు, స్త్రీల బహిష్టు సమస్యలు, బట్టంటు వ్యాధులు మొదలైన అనేక సమస్యలకు చక్కటి ఆహారంగా ఉపకరిస్తుంది. శరీరంలోని వేడిని తగ్గించి చలువచేస్తుంది. ఈ పూవుతో కాచిన కషాయాన్ని పుక్కిలించటం వల్ల దంతాలు చిగుళ్ళవాపులు, పోట్లు సులభంగా తగ్గిపోతయ్. ఇదే కషాయాన్ని తాగటం వల్ల నీళ్ల జిగటవిరేచనాలను అరికట్టవచ్చు.



రేలపూలకూర

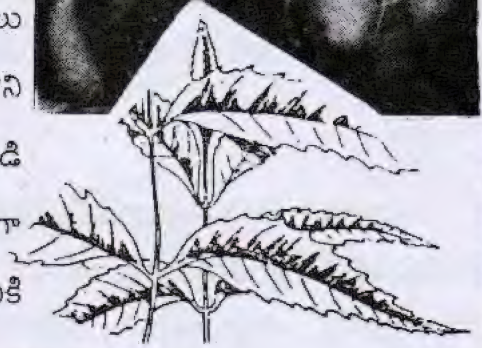


రేలపూలు బాగా పుల్లగా వుండి ఇంపైన రుచిగా వుంటయ్. వీటికి చలువచేసే గుణం వుంది. వీటిని కూరగా వండుకొని గానీ, కషాయం చేసుకొని గానీ, చూర్ణం చేసుకొని గాని ఉపయోగించవచ్చు. కఫరోగాలను, పైత్య రోగాలను పోగొట్టగల శక్తి ఈ పూలలో వుంది. ఇంకా వీటిని వాడటం వలన ఉదరరోగాలు, చర్మరోగాలు, మేహరోగాల ఉద్రిక్తత అణగిపోతయ్.

వేప పూత ఆహారం



ఇది కూడా మామిడి పూత వలె ఉగాది నాటికి కాపుకు వస్తుంది. ఉగాది పచ్చడిలో ఇది ప్రధాన వస్తువుగా చేరుతుంది. వేపపూతతో పచ్చడి చేసిగానీ, లేక వేప పూతతో కారంపొడిగా చేసిగానీ, లేక వరుగులుగా వడియాలుగా చేసిగానీ భుజించవచ్చు. ఇవి కొంచెం చిరుచేదుగా వున్నా నోటికి ఇంపుగానే వుంటయ్. వీటిని ఆహార ద్రవ్యంగా నిలువ చేసుకొని సంవత్సరం పొడవునా వాడుకునే అలవాటు మన ప్రాచీనులకు వుండేది. దీనిని వాడటం వలన మేహ, ప్రమేహ, కృమి పైత్య, వాత రోగాలు శమిస్తయ్. ఈ వేప పూవును పైన తెలిపినట్లు నిలువ చేసుకొని వాడుకోవటం వల్ల వేసవి తరువాత వర్షాకాలంలో వచ్చే వ్యాధులనుండి పూర్తి రక్షణ పొందవచ్చు. ఇంకా వీటి ఉపయోగాలు కోకొల్లలుగా వున్నయ్. ఇవి అనుభవించిన వారికి తప్ప, అక్షరాలలో వ్రాయటానికి కుదిరేవి కావు.



మునగ పూల కూర



మునగ చెట్టు పూలను కూరగా వండుకొని గానీ, లేక నేతిలో దోరగా వేయించిగానీ తినవచ్చు. వీటిని పాలలో వేసి ఉడికించి వడపోసి తగినంత పంచదార కలుపుకొని, వీర్యవృద్ధి కోసం, మగతనం కోసం వాడే అలవాటు మనకు పూర్వకాలంనుంచి వుంది. ఇవి కొంచెం కారపు రుచి కలిగి వేడి చేసే స్వభావం కలిగి వుంటయ్. నరాల బలహీనత రోగాలను, వాపులను, ఉబ్బులను, కృమిరోగాలను, కఫరోగాలను, వాత రోగాలను ప్లీహరోగాలను, గుల్మ(ట్యూమర్స్) రోగాలను పోగొట్టగలవు. ఇంకా నేత్రరోగాలలో కూడా ఇవి బాగా ఉపకరిస్తయ్. ఈ పూలను కొంచెం ఆముదంతో దోరగావేయించి గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు గుడ్డతో వేసి కళ్ళపైన కట్టులాగా కడతారు. కండ్లమంటలు, ఎరుపులు, పోట్లు మొదలైనవి తగ్గిపోతయ్. వీర్యవృద్ధికోసం ఈ పూలతో తయారైన గుల్కందు యునానీ వైద్యులు బాగా వాడతారు.

కాయకూరలు – ఆరోగ్యతారలు

కాయకూరలు - ఆరోగ్యతారలు

ఏ కాయకూరలు తింటే – ఏవ్యాధులు హరిస్తయ్ ?

అరటికాయలకూర

నోటిలోనుంచి రక్తంపడేవారు, విరేచనాలతో బాధపడేవారు. అతిమూత్రరోగులు. ఈ కూర తినటం వల్ల ఉపశాంతి పొందుతారు. ఇంక నేత్రవ్యాధులు కృమిరోగాలు, మేహరోగాలు, చర్మరోగాలు మొదలైన వాటితో పీడింపబడే వారు కూడా ఈ అరటికూరను హాయిగా ఆరగించవచ్చు. లేత అరటికాయనే ఉపయోగించాలి. ముఖ్యంగా ఇది బలకరమైన ఆహారం. వేడి శరీరతత్వం కలవారికి బాగా ఉపకరిస్తుంది.

ఆనబకాయ కూర

ఆనబకాయలనే సొరకాయలంటారు. ఈ కూర తినటం వల్ల శరీరంలోని వేడి తగ్గుతుంది. వీర్యబలము శారీరక శక్తి పెరుగుతయ్. అయితే వీటిని పులుసుకూరగా చేసుకొని తినటం మంచిది. పులుసు కలవటంవల్ల, మలబద్ధకాన్ని, అగ్నిమాంద్యాన్ని కలిగించే ఆనబకాయ దుర్గుణం హరించిపోతుంది. అందుకే మన ఇండ్లలో ఆనబకాయతో ఎక్కువగా పులుసు కూరలే వండుతారు.

కాకరకాయకూర

ఈ కూర తినటం వల్ల మేహరోగాలు, వాతరోగాలు, జ్వరాలు, శ్వాసవ్యాధులు, చర్మరోగాలు హరిస్తయ్. అధిక కఫము, రక్తదోషాలు, పాండురోగాలు, కృమిరోగాలు అణగిపోతయ్. అయితే ఈ కాయలతో కూర వండుకునేటప్పుడు ముందుగా కాకరకాయలను మజ్జిగతోగానీ, మంచి నీళ్ళతోగానీ ఉడికించి ఆనీళ్ళను తీసివేసి తరువాత బెల్లంగానీ చక్కెర గానీ కలిపి పులుసుకూరగా లేక తాలింపు ఇగురుగా చేసుకోవాలి. కాకరకాయలోని అమిత చేదుతత్వానికి, నెయ్యి, పులుసు, ఆవాలపొడి విరుగుళ్ళు.

కొబ్బరి పచ్చడి

కొబ్బరికి వేడిచేసే స్వభావం ఉంది. ఇది శరీరానికి మంచి పుష్టిని తృప్తిని కలిగిస్తుంది. శిరసులోని కఫాన్ని తొలగించి గుండె బలహీనతను పోగొడుతుంది. రక్తవృద్ధిని కలిగిస్తుంది. అయినా ఈ కొబ్బరి పరిమితంగా మాత్రమే వాడుకోవాలి. అమితంగా తింటే అజీర్ణం కలుగుతుంది. మూత్రంలో సుద్ద పడుతుంది. వేడిని, కఫాన్ని అధికంచేస్తుంది. కొబ్బరికి విరుగుడుగా బెల్లం గానీ, పంచదార గానీ, బియ్యంగానీ, బియ్యం కడిగిన నీళ్ళు గానీ, నిమ్మపండు రసంగానీ వాడితే దాని దుష్ప్రబావం తొలగిపోతుంది. అయితే కొబ్బరిని తురిమి ఇతర కూరలలో కలిపి వండి తినటం ద్వారా దాని దుర్గుణాలను నివారించవచ్చు. ఈ అలవాటు మన ఇండ్లలో వున్నదే.

చింతకాయ పచ్చడి - కూర

లేత చింతకాయలతో పచ్చడిగానీ, పప్పులో కలిపి వండిన పప్పుకూర గానీ అమితమైన రుచికలిగివుంటుంది. శరీరంలోని వాతాన్ని అణచివేసి సుఖవిరేచనం చేసే గుణం ఈ కూరలో ఉంది. ఇది బాగా ఆకలిని పుట్టిస్తుంది.

చిక్కుడు కాయకూర

చిక్కుడులో మాంసకృతులు అధికంగా వుంటయ్. ఇది బలవర్ధకమైన ఆహారం దీన్ని ఇగురు కూరగాగానీ పప్పులో కలిపిగానీ వండుతారు. స్త్రీలకు చనుబాలు ఎక్కువ చేసే గుణం దీనిలో వుంది ఈ కూర తినటం వల్ల గుండెకు బలం కలుగుతుంది. విరేచనాలు, వాంతులు కట్టుకుంటయ్. ఇది ఎంత బలకరమైన ఆహారమైనా దీనిని ఎక్కువగా తింటే మూత్రంలో సుద్ద పుడుతుంది. కొందరికి విపరీతమైన దాహము, నీరసము కలుగుతయ్. కంటివ్యాధులు, అజీర్ణవ్యాధులు కలవారు ఈ కూరను తినకూడదు.

గోరుచిక్కుడు కూర

ఇది తినటానికి కమ్మటి రుచిగా వున్నా, అమితమైన వేడిని పుట్టించే గుణం ఈ కూరలో ఉంది. ఇది అప్పుడప్పుడు తినవచ్చు గానీ ఎల్లప్పుడూ వాడదగినది కాదు. అపథ్యకర ఆహారం.

దొండకాయ కూర

ఇది రుచికరంగా వుంటుంది. విషాలను హరిస్తుంది. నేత్రరోగాల్లో హితకరంగా వుటుంది. వాత, పిత్త, చర్మరోగాలలో అనుకూలంగా వుండి, అగ్నిదీపనం కలిగించి వీర్యవృద్ధి చేస్తుంది. అయితే ఎక్కువగా తింటే బుద్ధిమందగిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది.

దోసకాయలకూర

వీటితో పులుసుకూర, పప్పుకూర, ఇగురుకూర, పచ్చిదోసపచ్చడి తయారుచేస్తారని మనకందరకు తెలుసు. ఇది మేహరోగాలకు హితకరంగావుంటుంది. కానీ వాత నొప్పులతోటి, జలుపు, దగ్గు, ఉబ్బసము మొదలైన కఫవ్యాధుల తోటి బాధపడేవారు దోసకాయను పొరపాటున కూడా తినకూడదు. వేడి శరీరతత్వం కలవారికి మాత్రం ఇది చలువచేసి ఇంపుగా వుంటుంది.

పొట్లకాయకూర

ఇది అన్ని కూరలకన్న ఉత్తమమైనది. ఏ శరీరతత్వం కలవారైనా, ఏ వ్యాధి కలవారైనా దీనిని నిస్సందేహంగా తినవచ్చు. ఇది తీపిగా రుచిగా వుండే కమ్మటి శాకము. వాతము, పిత్తము, శ్లేష్మము అనెడి మూడు దోషాల వలన కలిగే వ్యాధులకు, కృమిరోగాలకు, ఆమవాత జ్వరాలకు మంచిపథ్యమైన ఆహారంగా వ్యాధిని నిరోధకంగా వ్యాధి నివారకంగా కూడా ఉపయోగపడుతుంది. దీనిని తినటం వలన ఉదరంలో అగ్నిదీపనం కలిగి సుఖవిరేచనం

అవుతుంది. వీర్యవృద్ధి జరుగుతుంది. శరీరాన్ని అన్ని ఋతువుల్లోను సమశీతోష్ణంగా ఉంచి ఎల్లవేళలా కాపాడుతుంది. శరీరంలోని అతివేడిని అతిత్వరగా తగ్గించే శక్తి పొట్లకాయలో వుంది. విపరీతమైన శ్లేష్మ తత్వంకలవారికి కొంచెం ఇబ్బంది కలుగుతుంది. అలాంటి వారు పొట్లకాయతోపాటు ఆవపిండిని లేక కొంచెం మసాలా ద్రవ్యాలను కలిపి వండుకొని తినవచ్చు.

బీరకాయ కూర

ఇది చాలా రుచిగా వుంటుంది. ఇది జీర్ణకోశాన్ని శుద్ధిచేసి ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. మేహరోగాలు, చర్మరోగాలు, క్షయ, దగ్గు, ఉబ్బసము, సుఖవ్యాధులు, అంటువ్యాధులు మొదలైన వ్యాధులు కలవారికి ఈ కూర మంచి పథ్యమైన ఆహారంగా హితంగా వుంటుంది. ఎక్కువ వాత వ్యాధులతో బాధపడేవారు ఈ కూరతింటే కఫం వృద్ధి అవుతుంది. ఈ కూరలో నెయ్యి, కొంచెం మసాల ద్రవ్యాలు కలవటం వల్ల అన్నీ ఇబ్బందులు తొలగిపోతయ్.

బెండకాయ కూర

ఈ కూర చాలారుచికరంగా వుండి చలువచేస్తుంది. వేడి శరీరం కలవారికి బాగా హితకరంగా వుండి, వాత, మేహ రోగాలను శాంతింపజేస్తుంది. కేవలం వాతశరీరం కలవారికి నెమ్ము పుట్టించి కడుపునొప్పి కలిగిస్తుంది. దీనిని పుల్లటి మజ్జిగతో కలిపి వండితే అందరకూ హితకరంగా వుంటుంది.

లేత మునగకాయ కూర

ఇది సర్వ రోగాలను ఉపశమింపచేసి, రుచిగా వుండి ఆకలిని పుట్టించి బలం కలిగిస్తుంది. శరీరంలోని త్రిదోషాలను హరింపచేస్తుంది. మంచి పథ్యమైన ఆహారంగా వుండి కొత్త రక్తాన్ని పుట్టిస్తుంది.

పచ్చి మిరపకాయలు

వీటితో కొందరు పచ్చిమిరప కాయ పచ్చడి చేసుకొని తింటారు. అన్నిరకాల పచ్చి పచ్చళ్ళలో పులుసుకూరలో, పప్పుకూరల్లో వీటిని నూరి ముక్కలు చేసి కానీ కలిపి తయారుచేస్తారు. కొందరు వీటిని మజ్జిగలో వూరవేసి ఎండబెట్టి వరుగులుగా చేసుకొని తరువాత నేతిలో దోరగా వేయించి అన్నంలో నంచుకొని తింటారు. పచ్చిమిరపకాయల అమితమైన ఉష్ణాన్ని పుట్టుస్తయ్. కఫాన్ని, జలుబును కూడా పుట్టిస్తయ్. ఎక్కువగా తింటే కడుపులో పసరు పెరుగుతుంది. అయితేకూరల్లో కలిపి వండినప్పుడు వీటి దుర్గుణం హరించిపోతుంది. అయినా ఇవి వేడి శరీరం కలవారికి మాత్రం కొత్తరోగాలను పుట్టిస్తయ్. అధికంగా తినటం వల్ల మగవారిలో వీర్యం క్షీణించిపోతుంది. కాబట్టి వీటిని చాలా పరిమితంగా వాడుకోవాలి.

వంకాయ కూర

ఇది మనం ఎక్కువగా వాడే కూర. ఇది వాతాన్ని పెంచుతుంది. కొందరికి వికారాన్ని పుట్టిస్తుంది. అయితే లేత వంకాయ కూర మంచిగుణం కలదిగా వుంటుంది. శ్రేష్టమైనది. ముదురు, పండు వంకాయల కూర మంచిది కాదు. లేత వంకాయ కూర వాత,పిత్త, శ్లేష్మ రోగాలలోను, నేత్ర రోగాలలోను హితకరంగా వుండి శక్తినిస్తుంది. అయినా వీటిని ఎక్కువగా తినకూడదు. ఎక్కువతింటే ఎముకల్లో శూలపుడుతుంది. లివర్, స్ప్లీన్ దెబ్బతింటుంది. ఈ ఇబ్బందులు కలగకుండ వుండాలంటే వంకాయ కూరలో కలిపి గానీ వండి నేయి కలుపుకొని తింటే ఏ దోషము ఉండదు.

మహర్షి భరద్వాజ పబ్లికేషన్స్ ప్రచురణలు

పాఠకులకు ప్రేమపూర్వక హెచ్చరిక


హోలోగ్రామ్

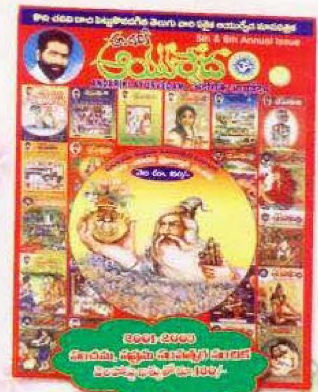
ప్రియమైన పాఠకులారా! కొందరు స్వార్ధపరులు మన గ్రంథాలను పోలి ఉండేటట్లు నకిలీ గ్రంథాలను సృష్టించారని మీకు తెలుసు. అందువల్ల మన అసలు గ్రంథాలను మీరు సులువుగా గుర్తుపట్టడం కోసం ప్రతి గ్రంథంపైన పైన చూపినట్లు ఎర్రని వృత్తంలో ఉన్నట్లుగా హోలోగ్రామ్ వేస్తున్నాము. అది బంగారపు రంగులో బిళ్ళలాగా ఉండి లోపల మహర్షి బొమ్మ, దానిపైన SNP అనే అక్షరాలు వుంటయ్. ఇలా హోలోగ్రామ్ ఉన్నవి మాత్రమే మన గ్రంథాలని ఇవిలేనివి నకిలీ గ్రంథాలని మీరు తెలుసుకొని కొనుక్కోండి.

ముఖ్యగమనిక : మాసపత్రికలకు నకిలీ పత్రికలు లేవు వాటిపైన హోలోగ్రామ్ ఉండదు.



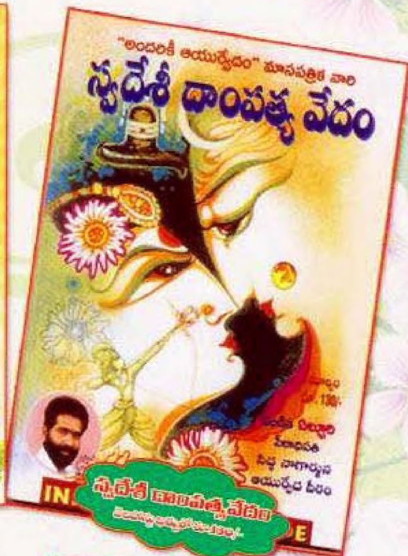


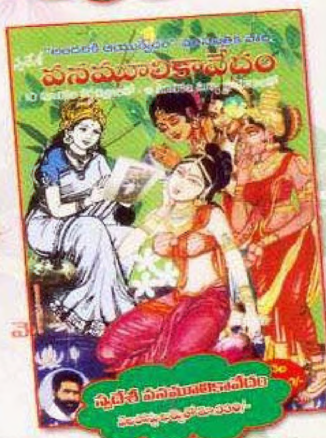


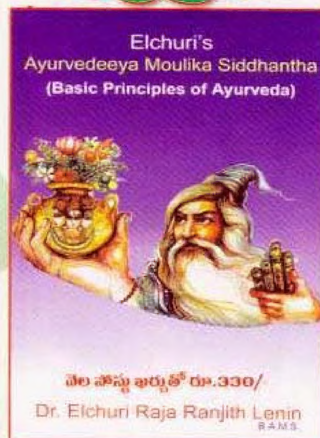


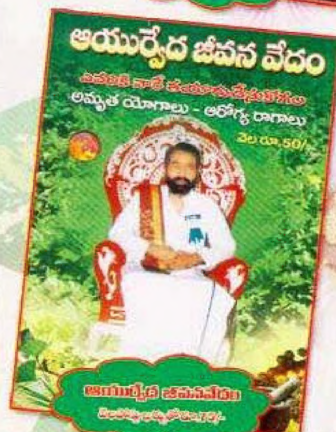












జై ఆయుర్వేదం **ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం** జై జై ఆయుర్వేదం



2014 సంక్రాంతినాడు ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరిగారి షష్టిపూర్తి మహోత్సవం జరుగబోతుంది.

ఆ రోజుకు మన రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాంతాలలో
ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘాలు
నిర్మాణం కావాలని ఈ జీవనవిజ్ఞానం
మారుమూల కుగ్రామాలకుసైతం
విస్తరించాలని మహాఋషుల దృఢ సంకల్పం.
ప్రచారకులంతా ఈ సంకల్పాన్ని స్వీకరించి
ఆచార్యుల షష్టిపూర్తి మహోత్సవం నాటికి
కనీసం ఐదు కోట్ల మంది తెలుగు ప్రజలకు
ఈ జ్ఞానాన్ని విస్తరింపచేసే విస్తృత ప్రణాళికను
రూపొందించుకొని ప్రచార కార్యక్రమంలో
నిమగ్నం కావాలని కోరుతూ ....

.....ఆయుర్వేద శిష్యబృందం,
ఆంధ్రప్రదేశ్







స్వదేశీ ఆహారవేదం

మూల్యం : 130/-

పండిత ఏల్చూరి

INDIAN DIET GUIDE

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం

భారతమాత మందిరాలు నిర్మించగలవారు సంప్రదించండి

